

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Н. В. Ключева, Н. С. Головчанова

Экзистенциальная традиция в психологическом консультировании

Учебное пособие

Рекомендовано

*Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по специальности Психология*

Ярославль 2009

УДК 159.9
ББК Ю95я73
К 52

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009 года*

Рецензенты:

Л. Г. Жедунова, канд. психол. наук, доцент кафедры общей
и специальной психологии ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
кафедра общей психологии факультета психологии
Казанского государственного университета;
С. Л. Братченко, канд. психол. наук, доцент

К 52 **Клюева, Н. В.** Экзистенциальная традиция в психологическом
консультировании : учеб. пособие / Н. В. Клюева, Н. С. Голов-
чанова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ,
2009. – 120 с.

ISBN 978-5-8397-0668-2

В пособии приведены философские основы экзистенциально-
го консультирования, история его становления, содержание и ме-
тоды работы психолога-консультанта, работающего с такими дан-
ностями существования, как смысл, тревога, одиночество, ответст-
венность и др.; включены задания для студентов, которые
способствуют личностному вхождению в данный вид консульти-
рования (анализ личного опыта, написание эссе, разные виды реф-
лексивной практики). В списке рекомендованной литературы со-
держатся основные источники, в которых представлен данный вид
консультирования.

Адресовано студентам, обучающимся по специальности 030301
Психология (дисциплина "Гештальттерапия и экзистенциально-
гуманистический анализ", блок СД), очной формы обучения.

УДК 159.9
ББК Ю95я73

ISBN 978-5-8397-0668-2

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова, 2009

Экзистенциальный подход называют новым измерением в психологии. Данный подход занимает все большее место в многообразии консультативных теорий и практик, развиваемых в России.

Экзистенциальная психология успешно укореняется в российской среде, соединяясь с традициями философской и психологической мысли, она обогащается, развивается, встраивается в широкий культурно-исторический контекст. Активно развиваются интегративные подходы, характерные для российской психологической, консультативной и психотерапевтической практик.

Формируется целый ряд отечественных школ гуманитарной направленности, развивающих идеи неклассической психологии (Л. С. Выготский, Б. Д. Эльконин, А. Г. Асмолов, Л. Я. Дорфман), органической психологии (В. П. Зинченко), христианской психологии (Б. С. Братусь, Т. А. Флоренская, Б. В. Ничипоров), а также гуманитарной парадигмы в психологии, понимающей психотерапию (С. Л. Братченко, Б. С. Братусь, Т. М. Буякас, Ф. Е. Василюк, Л. И. Воробьева, В. М. Розин, А. А. Пузырей), феноменологической психологии (С. Е. Олишевский) и многих других. Активно развиваются экзистенциально ориентированные подходы (Д. А. Леонтьев, В. В. Знаков, В. А. Лаврухин, О. В. Никифоров).

Психология мотивации расширяется проблематикой выбора, свободы, воли, жизненных целей, перспектив будущего, возможностей, автономии и самодетерминации. Развивается экзистенциальное направление и в рамках организационного консультирования. Представители Ярославской школы под руководством Н. В. Ключевой развивают традиции экзистенциальной психологии и разрабатывают ее прикладные направления. В Центре корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П. Г. Демидова ведется консультирование личности, проводятся группы личностного роста с опорой на экзистенциальную традицию.

Перечислим некоторые важные события, которые позволили проявиться экзистенциальному подходу в России.

С 1988 г. в Санкт-Петербурге работает институт "Гармония", где есть и экзистенциальные программы;

1993 г. – Первая российско-американская конференция "Теория и практика экзистенциальной психотерапии" (г. Москва и Санкт-Петербург);

1993–1996 гг. – серия семинаров-тренингов по программе "Искусство психотерапевта – основы экзистенциально-гуманистического консультирования" под общим руководством Дж. Бюджентала (г. Москва, Санкт-Петербург; кураторы Е. Мазур и С. Братченко);

1997 г. – Российско-Американская конференция "Экзистенциально-гуманистическая психотерапия" (г. Сан-Франциско);

1999 г. – открытие Института экзистенциального консультирования и осмысления религиозного опыта, г. Ростов-на-Дону (С. Б. Есельсон);

В конце 1990-х гг. в Москве и Санкт-Петербурге под эгидой Международного института гуманистических исследований (International Institute of Humanistic Studies (г. Сан-Франциско)) реализовывались программы обучения по экзистенциально-гуманистической терапии;

2001 г. – начало работы Восточно-Европейской ассоциации Экзистенциальной терапии (ВЕАЭТ) в г. Бирштонас, Литва (Р. Кочюнас);

2001 г. – открытие Института экзистенциальной психологии и жизнетворчества в г. Москва (Д. А. Леонтьев).

Широкий резонанс получили конференции: "Всероссийская конференция по экзистенциальной психологии" (Смысл, Москва), конференция "Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии" (HEPI, Бирштонас), "Экзистенциальные вопросы в психиатрии и психотерапии" (ВЕАЭТ, Латвия); Международная научная конференция "Проблема смысла в Науках о человеке", посвященная 100-летию со дня рождения Виктора Франкла (Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества, РГГУ, Москва).

С 2001 г. активно развивается Экзистенциальный анализ А. Лэнгле, создан институт Экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

В 2001 г. начал работать web-сайт HPSY.RU, лидирующий среди тематических сайтов по объему опубликованных работ. На протяжении пяти лет на сайте формируется подробная подборка публикаций, содержащая более 1000 статей, книг, рефератов, в открытом бесплатном доступе; обширная информация о мероприятиях и учебных программах.

Обращение к экзистенциальной традиции для российского общества психологов и психотерапевтов не случайно. В последнее время многие психологи все больше осознают, что в понимании че-

ловека и его природы существуют серьезные пробелы. Исследователи признают, что при всей основательности и строгости представлений современной российской психологии, многообразии ее методического инструментария, все еще остается ограниченность психологических знаний во многих областях практики. До сих пор в большей степени развит естественнонаучный (позитивистский) взгляд на человека, направленный на исследование отдельных сторон существования личности (психические процессы, состояния личности, мотивационные тенденции и др.). При таком подходе уникальность бытия человека в расчет не берется, природа его существования упрощается и не наделяется авторством.

Вместе с тем традиции отечественной психологии позволяют формироваться психологии, стремящейся понять существование человека в сложном и неоднозначном мире и через это понимание ввести категории смысл и субъектность, ответственность и принятие решения, выборы и жизнь человека во времени. Психологи готовы вступать в диалог с человеком о сущностных вопросах бытия, а не исследовать его в качестве испытуемого, накапливая данные для развития научной психологии.

Экзистенциально-гуманистическая психология в России – явление, подготовленное самой историей страны, ее православными традициями, книгами ее лучших писателей (Л. Н. Толстого, Ф. М. Достоевского, А. П. Чехова) и мыслителей, постоянно обращавшихся к вопросам смысла жизни и смерти, свободы и ответственности, феномена веры (В. С. Соловьева, Л. М. Лопатина, Н. А. Бердяева, Л. И. Шестова, С. Л. Франка, Е. Н. Трубецкого, М. М. Бахтина, а также С. Н. Булгакова, П. А. Флоренского, Б. П. Вышеславцева, И. А. Ильина и В. В. Розанова). Идеи Ф. М. Достоевского, Н. А. Бердяева, Л. И. Шестова и других российских мыслителей внесли большой вклад в развитие европейской, а затем и американской культуры и философии и до сих пор оказывают влияние на ведущих представителей экзистенциально-гуманистических подходов обоих континентов. Российское искусство всегда предполагало многозначность и феноменологичность, достаточно вспомнить музыку П. И. Чайковского, живопись художников-передвижников или российскую поэзию, особенно поэзию "серебряного века".

Почву для современной российской экзистенциальной психологии готовит целый ряд выдающихся отечественных ученых. Сре-

ди них С. Л. Рубинштейн, в незаконченной книге которого "Человек и мир" поднимаются проблемы бытия человека, его жизненного мира, соотношения этики и онтологии, смысла жизни и других экзистенциальных вопросов; М. К. Мамардашвили, Л. С. Выготский с концепцией "вершинной психологии". Феноменологическая, гуманистическая позиция в описании психиатрических симптомов и синдромов, особом внимании, которое уделялось пациенту, в стремлении к пониманию его проблем, формируется психиатрами С. С. Мнухиным, В. Е. Каганом, С. И. Консторумом, А. М. Свядоцем и др.

Основными представителями европейской экзистенциальной психологии являются Людвиг Бинсвагнер и Медард Босс (Швейцария), Виктор Франкл (Австрия), Рональд Лэнг, Дэвид Купер, Эрнесто Спинелли, Эмми ван Дорцен (Великобритания), Римас Кочюнас (Литва). В США и Канаде пропагандистами идей экзистенциальной психологии выступают Ролло Мэй, Джеймс Бюджентал, Ирвин Ялом, Пол Вонг. В нашей стране к экзистенциальным психологам можно отнести С. Л. Братченко, В. Н. Дружинина, Н. В. Ключеву, Д. А. Леонтьева, А. Ф. Копьева, Т. Флоренскую.

Экзистенциальный подход позволяет обратиться к сущности человеческого бытия, ставит вопросы, которые затрагивают его сердцевину. В. Франкл, проводя параллели между различными психологическими подходами, говорил о том, что "психоанализ Фрейда – это по сути дела, психология ребенка: Фрейд никогда не рассматривает взрослого человека как действительно взрослого человека. Психология Адлера – это во многом психология подростка с центральной идеей самоутверждения и проблемой социализации. Личностно-центрический подход Маслоу, Роджерса – это тоже психология ребенка, но счастливого ребенка, у которого нет никаких особых проблем, кроме как развиваться, развиваться и развиваться. А экзистенциальная психология – это психология взрослого"¹.

Для России всегда были характерны обращение к духовности, ценностям и смыслам, размышления о предельных основаниях бытия. Культурно-историческая ситуация, сложившаяся в настоящий

¹ Леонтьев Д. А. Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997.

момент в России, определяет направление, в котором может развиваться психологическая практика. Решение вопросов, связанных с поиском смыслов существования в современном мире, границ ответственности и оснований свободы, вариантов индивидуального и социального развития, временных контуров бытия, с необходимостью формирует новые профессиональные стратегии и технологии. К таковым можно отнести экзистенциальную психотерапию и консультирование.

В пособии представлены основные категории, которые используются в экзистенциально ориентированном консультировании, показано своеобразие данной традиции среди других направлений и школ консультирования. Авторы предлагают случаи из консультативной практики, в которых может быть использован данный подход.

1. Философские основы экзистенциального консультирования и психотерапии

Исторически экзистенциальная психология берет свое начало от экзистенциальной философии. Экзистенциализм (фр. *existentialisme* от лат. *exsistentia* – существование), философия существования – направление в философии XX в., рассматривающее человека как уникальное духовное существо, способное к выбору собственной судьбы. Экзистенция трактуется как противоположность эссенции (сущности). Если судьба вещей и животных предопределена, то есть они обладают сущностью прежде существования, то человек обретает свою сущность в процессе своего существования. Основным проявлением экзистенции является свобода, которая подразумевает тревогу за результат своего выбора.

Наиболее четко выражал свою принадлежность к этому направлению Ж.-П. Сартр. Главный философский труд Сартра – докторская диссертация "Бытие и ничто" (1943), представляющий собой, по определению автора, "опыт феноменологической онтологии". Онтология Сартра строится на противопоставлении двух основных категорий, равнозначных "Я" и "не-Я". В докладе "Экзистенциализм – это гуманизм", предпринята попытка обобщить экзистенциалистские устремления мыслителей начала XX в.²

Идейные истоки философии экзистенциализма – философия жизни, феноменология Э. Гуссерля, религиозно-мистические размышления С. Кьеркегора. Сторонники версии экзистенциализма как философского учения различают экзистенциализм религиозный (Г. Марсель, К. Ясперс, Н. А. Бердяев, М. Бубер) и атеистический (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр). Несколько в стороне стоит А. Камю, который критиковал оба направления.

По утверждениям философов-экзистенциалистов³, основной недостаток рационального мышления состоит в том, что оно исхо-

²Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М., 1989.

³ Проблема человека в западной философии: Сб. ст. / Сост. и послесл. П. С. Гуревича / Под общ. ред. Ю. Н. Попова. М., 1988. С. 31–33, 51–56, 60, 63–65, 90.

дит из принципа противоположности субъекта и объекта, то есть разделяет мир на две сферы – объективную и субъективную. Всю действительность, в том числе и человека, рациональное мышление рассматривает только как предмет, "сущность", познанием которой можно манипулировать в терминах субъекта-объекта. Подлинная философия с точки зрения экзистенциализма должна исходить из единства объекта и субъекта. Это единство воплощено в "экзистенции", то есть некоей иррациональной реальности.

Согласно философии экзистенциализма, чтобы осознать себя как "экзистенцию", человек должен оказаться в "пограничной ситуации", например, перед лицом смерти. В результате мир становится для человека "интимно близким". Истинным способом познания, способом проникновения в мир "экзистенции" объявляется интуиция ("экзистенциальный опыт" у Г. Марселя, "понимание" у М. Хайдеггера, "экзистенциальное озарение" у К. Ясперса).

Значительное место в философии экзистенциализма занимает постановка и решение проблемы свободы, которая определяется как "выбор" личностью одной из бесчисленных возможностей. Человек постигает своё сущее в течение всей жизни и несёт ответственность за каждое совершённое им действие, не может объяснять свои ошибки "обстоятельствами". Таким образом, человек мыслится экзистенциалистами как строящий себя "проект". В конечном итоге, идеальная свобода человека – это свобода личности от общества.

1.1. История и представители

В России экзистенциализм возник накануне Первой мировой войны 1914–1918 гг. и связан с именами Л. И. Шестова и Н. А. Бердяева. В Германии экзистенциализм нашел своих представителей после Первой мировой войны (К. Ясперс, М. Хайдеггер, М. Бубер), во Франции – в период Второй мировой войны 1939–1945 гг. (Ж.-П. Сартр, Г. Марсель, М. Мерло-Понти, А. Камю, С. де Бовуар).

В 1940–1950-е гг. экзистенциализм получил распространение и в других европейских странах: Италии (Э. Кастелли, Н. Аббаньяно, Э. Пачи); Испании (Х. Ортега-и-Гасет). В США в 1960-е гг. идеи экзистенциализма популяризировали У. Лоури, У. Баррет, Дж. Эди.

Своими предшественниками экзистенциалисты считают Б. Паскаля, С. Кьеркегора, Ф. Кафку, Мигеля де Унамуно, Ф. М. Достоевского, Ф. Ницше, А. Бергсона, В. Виндельбанда, Г. Риккера.

Непосредственно экзистенциальная философия берет начало в работах С. Кьеркегора (1813–1855), датского философа и теолога. Его основные сочинения: "Или – или" (1843), "Страх и трепет" (1843), "Философские крохи" (1844), "Стадии жизненного пути" (1845). С. Кьеркегор был обеспокоен тенденцией к дегуманизации человека. Он не соглашался с тем, что людей можно воспринимать и описывать как некие объекты, тем самым сводя их до уровня вещей. Для С. Кьеркегора не существовало жесткой границы между субъектом и объектом, а также между внутренними переживаниями человека и тем, кто их описывает, ведь в каждый конкретный момент времени личность невольно отождествляет себя со своими переживаниями. С. Кьеркегор стремился понять людей такими, какими они живут внутри своей реальности, то есть думающими, действующими, обладающими волей существами. Для него было важно преодолеть разрыв между разумом и чувствами, обращая внимание людей на реальность непосредственного опыта, которая лежит в основе и объективной, и субъективной реальностей.

С. Кьеркегор, как и более поздние философы-экзистенциалисты, подчеркивал равновесие свободы и ответственности. Люди обретают свободу действия через расширение самосознания и последующее принятие на себя ответственности за свои поступки. Однако за свою свободу и ответственность человек расплачивается чувством тревоги. Как только он окончательно осознает тревогу как неизбежность, он становится хозяином своей судьбы, он несет бремя свободы и испытывает боль ответственности.

Большой вклад в развитие экзистенциализма внес В. Дильтей (1833-1911) – немецкий философ и историк культуры. В. Дильтея, наряду с Ф. Ницше, считают родоначальником "философии жизни", а также, наряду с Ф. Шлейермахером, – герменевтики. С его точки зрения, психическая жизнь – единый непрерывный поток, а ее сущность заключается в иррациональности, подсознательности и теологической направленности. В. Дильтей противопоставляет предметному объяснению явлений свой метод понимания или толкования жизни – описательную психологию. Жизнь ничем не ограничена и неопределима, она доступна нашему познанию лишь

частично: доступны индивидуальные жизненные явления и психологическое их толкование и понимание⁴.

Философские идеи С. Кьеркегора и В. Дильтея долгое время оставались не востребованными, пока в начале и в середине XX в. человечество вплотную не столкнулось с трагической реальностью двух мировых войн. Именно в это время экзистенциальная проблематика начинает привлекать внимание философов.

Другим основоположником экзистенциальной философии был Жан-Поль Сартр (1905–1980), французский философ, писатель, драматург и эссеист. Помимо философских и литературных произведений, принесших ему мировую известность, Сартр неоднократно обращался в своем творчестве и к непосредственно психологической тематике в таких работах, как "Воображение" (1936), "Эскиз по теории эмоций" (1939), "Феноменологическая психология воображения" (1940). Именно Ж.-П. Сартр призвал пойти дальше З. Фрейда – от психоанализа к экзистенциальному анализу, целью которого должен быть выход к "настоящему несводимому". Сам Сартр под этим "несводимым" понимал некий первоначальный проект, своего рода матрицу смыслов. Данный проект, согласно Сартру, в какой-то момент времени был выбран человеком; задача аналитика определить момент выбора и понять, в чем суть этого проекта. Сартр говорил о том, что "экзистенциальный психоанализ пока еще не нашел своего Фрейда"⁵.

Сартр небезуспешно решал задачу экзистенциального анализа, опираясь на литературные средства. Объектами его исследования стали жизнеописания Бодлера, Стендаля, Жана. Не обошел своим вниманием Сартр и самого основателя психоанализа, написав пьесу и сценарий к фильму о Фрейде. Влияние Сартра можно проследить в работах представителей американской психологии, в том числе американской ветви экзистенциальной психологии (Р. Мэй, И. Ялом и др.).

Знаковым для становления экзистенциализма было эссе об абсурде А. Камю "Миф о Сизифе"⁶. А. Камю, собрав свои размышления о смерти, отчужденности даже от самого себя, о невозможно-

⁴ Дильтей В. Описательная психология. СПб., 1996.

⁵ Сартр Ж.-П. Бытие и ничто (Извлечения) // Человек и его ценности. Ч. 1. М., 1988; Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов.

⁶ Камю А. Миф о Сизифе // Сумерки богов. М., 1989.

сти определить, расшифровать существование, об абсурде как источнике свободы, на роль героя абсурдного мира избирает легендарного Сизифа. Труд Сизифа абсурден, бесцелен; он знает, что камень, который по велению богов тащит на гору, покатится вниз и все начнется сначала. Но он знает – а значит поднимается над богами, над своей судьбой, значит, камень становится его делом. Знания достаточно, оно гарантирует свободу.

Особое внимание следует обратить на русский экзистенциализм. Российскую философию традиционно волновали вопросы жизни человека, пытающегося жить по-христиански: вопросы смысла жизни и смысла смерти, свободы и ответственности, феномена веры. Мировую известность собственно как экзистенциалисты приобрели российские философы Н. А. Бердяев и Л. И. Шестов; вспомним произведения Ф. М. Достоевского.

У Н. А. Бердяева (1874–1948) человеческая личность есть свобода и независимость по отношению к природе, обществу, государству, поскольку она не детерминирована ничем, даже Богом⁷. Для Н. А. Бердяева весь мир – ничто по сравнению с человеческой личностью, с единственной ее судьбой⁸. Человеческая личность детерминирована изнутри, следовательно, быть личностью, индивидуальностью – значит определить свое особое предназначение в мироздании, утвердить полноту единственного бытия в бытии вселенском. Однако, поскольку личность не возможна без любви и жертвы, она не замкнута в себе, она неизбежно предполагает выход из себя к другим людям. Этот выход личности из себя к другим людям есть экзистенциальное общение "Я" с "Ты" и образование на этой основе "мы". Стоит упомянуть Л. И. Шестова (1866–1938) – создателя концепции "философии трагедии", во многом базирующейся на европейском средневековом мистицизме, в остальном же – смело предвосхищающей теорию экзистенциализма.

Экзистенциальная психология имеет в своей основе методологическую базу экзистенциальной философии. Однако если философия занималась феноменологическим описанием переживаний, то психология пыталась исследовать психические процессы, лежащие в основе этих переживаний: жизни и смерти, одиночества и единст-

⁷ Бердяев Н. А. Философия свободы. М., 2007.

⁸ Бердяев Н. А. Самопознание (опыт философской автобиографии). М., 1990.

ва, свободы и ответственности, абсурда и смысла и т. д. Экзистенциальная психология определяет себя как способ проникнуть на глубокие уровни человеческого опыта. Характерной особенностью экзистенциальной психологии является ее ориентация на отсутствие жесткой детерминированности и предсказуемости тех действий человека, источником которых является его рефлексивное сознание, в отличие от предсказуемых и предопределенных форм поведения, не требующих полной включенности субъекта и выполняющихся автоматически. Экзистенциальное мировоззрение имеет в своей основе следующие утверждения:

1. Феноменологическая установка, чувствительность к тому, что происходит здесь-и-сейчас, в противовес ориентации за заданные категории.

2. Рассмотрение всех видов активности в контексте динамического взаимодействия с миром, бытия-в-мире.

3. Включение конкретных событий и процессов в общий смысловой контекст личностного опыта.

4. Принятие неопределенности, непредсказуемости и изменчивости жизни.

5. Самодетерминация, основанная на развитии рефлексивного сознания.

1.2. Гуманитарная парадигма как основа экзистенциальной психологии

Парадигма (от греч. *paradeigma* – пример, образец) – исходная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, методов исследования, господствующих в течение определенного исторического периода в научном сообществе. Для психологии (особенно практической) нахождение парадигмальных оснований является важнейшей методологической задачей. До сих пор продолжаются дискуссии о принадлежности психологии к естественнонаучному или гуманитарному познанию. Экзистенциальный подход, безусловно, основан на гуманитарной парадигме. Определим сущность гуманитарного познания в сравнении с естественнонаучным.

Естественнонаучная, или сциентистская, парадигма в познании

Можно ли объяснить "Кто есть человек?", используя аппарат современной психологической науки? Это вопрос отнюдь не праздный, так как многие психологи, получив академическое образование, кроме способности к систематизации объективных знаний о человеке как объекте познания, ничего не приобретают. Убежденность в том, что научное мировоззрение – тот фундамент, на который опирается практикующий психолог, себя не оправдывает. Психолог-исследователь и психолог-практик – представители разных планет. Исследователь занимает по отношению к объекту познания позицию извне, позицию незаинтересованного, беспристрастного субъекта. Он выдвигает гипотезы, состоящие в выдвижении предположений об устройстве объекта, с последующей проверкой в эксперименте. Проверимость и воспроизводимость результатов научного исследования есть критерии его истинности. Единичность и индивидуальность не составляют область исследования научной психологии. При построении типологии, классификаций, законов и т. п. исследователь широко практикует математические, количественные методы обработки полученных данных.

Гуманитарная парадигма в науках о человеке и обществе

Психолог-практик опирается на гуманитарную парадигму. Специальное понимание термина "гуманитарный" связано со знанием собственно человеческого в человеке, с познанием человеческой субъективности. Гуманитарное познание ориентировано на индивидуальность, обращено к духовному миру человека, к его личностным ценностям и смыслам жизни. Это познание человека с антропологической, человековедческой позиции. В. Виндельбанд, В. фон Гумбольдт, Д. Дройзен, В. Дильтей лишь некоторые философы, внесшие вклад в становление гуманитарной парадигмы. Буквальное значение слова "гуманитарный" – относящийся к познанию человека.

Для практика единичное событие не рассматривается как частный случай общей закономерности, а берется в своей самоценности и автономности. Гуманитарное знание включает в себя ценностное отношение к изучаемой действительности (ценностно-смысловое освоение человеческого бытия); объект познания оценивается с по-

зиций нравственных, культурных, религиозных, эстетических. Содержание гуманитарного знания связано с вопросами смысла человеческого существования; оно предполагает переход от факта к смыслу, от вещи к ценности, от объяснения к пониманию.

В отличие от исследователя-психолога, утверждающего единственность истины ("точность" науки), в гуманитарных науках, как правило, на одну проблему могут существовать разные точки зрения. Гуманитарное познание объекта никогда не может быть окончательным и единственно верным.

Исследователь ориентирован на объяснение, поиск причинности поведения человека. Для психолога-консультанта одним из основных способов познания человека является понимание. Понимание – это не только знание, но и соучастие, сопереживание, сочувствие другому. Неотъемлемым моментом понимания является личный опыт, нравственные, мировоззренческие установки, ценностные ориентации, отношение психолога к познаваемому.

Гуманитарные науки используют в познании субъектный подход. При этом подходе человек воспринимается психологом как активный субъект общения. Исследование, по сути, принимает форму диалога двух суверенных субъектов. В работах М. М. Бахтина подчеркивается, что человек не может познаваться как вещь. И именно поэтому познание человека может быть только диалогическим.

Именно М. М. Бахтин (1895–1975) внес большой вклад в развитие идеи подлинного общения и диалога. Определяющее влияние на формирование взглядов Бахтина оказали философские учения И. Канта, С. Кьеркегора, феноменологов. В ранней работе "К философии поступка" он выступает с программой построения философии нового типа, которая через обращение к "единой и единственной нравственной ответственности" призвана преодолеть "дурную неслиянность культуры и жизни"⁹. Культурологическая концепция М. М. Бахтина, созвучная идеям М. Бубера, основана на идее диалога. При диалоговом общении происходит изменение, развитие субъектов общения. Эта особенность отличает гуманитарное познание от естественнонаучного, при котором объект изучения остается тождественным себе на всем отрезке исследования. Гумани-

⁹Бахтин М. М. К философии поступка // www.hrono.info/libris/lib_b/baht_postup.html

тарная парадигма, субъектный подход обосновывают методологию консультационной деятельности.

Различие естественнонаучного и гуманитарного подходов в науке уже четко проявлено в психологии. В конце XIX в. обозначилась неадекватность методологии естествознания в психологическом познании человека, что позволило В. Дильтею противопоставить друг другу объясняющую и описательную психологии¹⁰.

Ф. Е. Василюк – один из первых отечественных психологов сформулировал проблематику формирования новых теоретических оснований психологии, которые обеспечат интенсивно развивающиеся психологические практики. В одной из своих работ он вводит понятие "психотехническая теория"¹¹ (по сути это близко к описательной психологии) и сравнивает психотехническое познание с доминирующей в психологии естественнонаучной гносеологией.

Таблица 1

Сравнение психотехнического и естественнонаучного познания

Аспект познания	Естественнонаучное познание	Психотехническое познание
Философия	Гносеологизм	Философия практики
Ценности	Внешние по отношению к познанию	Имманентные процессу познания
Адресат	Академический психолог или специалист другой профессии	Психолог-практик
Субъект познания	Нейтральный, отстраненный	Заинтересованный, участливый
Контакт	Минимизированный, стандартизированный, эмоционально нейтральный. Связывает субъект и объект	Интенсивный, уникальный, эмоциональный. Объединяет субъектов психотехнической ситуации
Процесс и процедуры исследования	Жесткие, неизменные в пределах данного опыта программы и процедуры	Гибкие, уникальные процедуры, тонко реагирующие на текущую ситуацию опыта

¹⁰ Дильтей В. Описательная психология. СПб., 1996.

¹¹ Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М., 2003.

Аспект познания	Естественно-научное познание	Психотехническое познание
Знания	Знание в третьем лице, "о нем". Знания испытуемого о себе лишь фактический материал	Знание внутреннее, личностное, "о себе" или "о тебе"
Предмет и метод	Метод выделяет предмет из реальности и представляет его в "форме объекта", наблюдаемого извне	Метод объединяет участников психотехнической ситуации и сам становится предметом исследования
Центральный предмет	К центральному предмету подбирается адекватный метод исследования	К практически эффективному методу подбирается центральный предмет, для которого этот метод является оптимальным методом исследования

1.3. Антропологический подход в философии и его значение для экзистенциальной психологии

В психологическом консультировании большое значение имеет та теория личности, на которую опирается в своей работе консультант. Консультант, не отдающий себе отчета в теоретических основах деятельности, ничего не сможет сделать для клиента, кроме применения набора процедур, методик.

Каждая теория выполняет несколько функций: обобщает накопленную информацию; делает понимаемыми сложные явления; предсказывает последствия разных событий, способствует поиску новых фактов. Эти функции подходят к любой теории, лежащей в основе консультативной практики. Теория помогает консультанту обобщить опыт работы с самыми разными клиентами, понять природу большинства их проблем и формы проявления конфликтов, способствует эффективному применению конкретных методов. Благодаря теоретической подготовке консультант может выдвигать гипотезы в своей практической работе и предвидеть результаты консультирования.

Для рефлексивного профессионального сознания важен взгляд на природу человека. Принципиальные вопросы, на которые должен отвечать консультант: что есть человек? какие тенденции оп-

ределяют его поведение? свободен ли выбор человека при любых обстоятельствах или же определяется наследственностью и событиями прошлого? существуют ли предпосылки изменения человека и как он может изменяться?

В экзистенциальной традиции основное внимание уделяется способности человека познавать свой внутренний мир, свободно выбирать свою судьбу, ответственности и экзистенциальной тревоге как основному мотивирующему фактору, поиску уникального смысла в бессмысленном мире, одиночеству и отношениям с другими, временности жизни и проблеме смерти. Экзистенциалисты придерживаются той точки зрения, что каждый человек в первую очередь сам отвечает за то, что он есть и чем он становится. Ж.-П. Сартр писал: "Человек есть не что иное, как то, что он сам из себя делает. Это – первый принцип экзистенциализма"¹².

Приведем в качестве обоснований высказывания о природе человека некоторых экзистенциальных философов.

Ф. Ницше: "Мы устраним от себя тщеславное чувство, которое могло бы проявиться, что человек есть великая скрытая цель развития животного мира. Он совсем не венец творения, каждое существо рядом с ним стоит на равной ступени совершенства... Утверждая это, мы утверждаем еще большее: человек, взятый относительно, есть самое неудачное животное, самое болезненное, уклонившееся от своих инстинктов самым опасным для себя образом – но, конечно, он всем этим и самое интереснейшее"¹³.

М. Шелер: "...человек – это существо, превосходящее само себя и мир... Для человека существенно не то, что он обладает знанием, как говорил Лейбниц, но то, что он обладает сущностью *a priori* или способен овладеть ею; существование которого есть воплощенное филистерство, человек – это вечный "Фауст", *bestia cupidissima rerum novarum* [зверь, алчущий нового (лат.)], никогда не успокаивающийся на окружающей действительности, всегда стремящийся прорвать пределы своего здесь-и-теперь-так-бытия и "окружающего мира, в том числе и наличную действительность собственного Я"¹⁴.

¹²Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Сумерки богов.

¹³Сартр Ж.-П. Бытие и ничто (Извлечения) // Человек и его ценности. Ч. 1. С. 640.

¹⁴Хрестоматия по философии / Под ред. А. А. Радугина. М., 2001. С. 31.

Н. А. Бердяев: "Есть еще один признак личности, отличающий ее от вещи, может быть, самый существенный – личность, способная испытывать страдание и радость, она имеет для этого чувствительное, которого лишены сверхлические реальности. Очень существенно для личности переживание единой целостной судьбы. Это есть совершенно иррациональная сторона в существовании личности, между тем как самостоятельная постановка целей есть сторона рациональная. Главное в существовании личности совсем не то, что оно целесообразно, главное, что оно есть причиняющая боль судьба, антиномическое сопряжение свободы и предназначения неотвратимости"¹⁵.

Экзистенциальные мотивы особенно значимы для русской философии. Для нее характерно философское осмысление цельного знания, вырастающего из живого опыта личности, конкретности истины, символизм мышления, а также этическое и эстетическое постижение действительности. Ее отличительные черты:

во-первых, русская философия берет знание как цельное знание, как знание, вырастающее из личного опыта познающего и обогащенное его переживаниями, знание как пере- и проживание бытия, а не как отвлеченную мысль. Русской философии свойственно требование познания не только умом, но также чувством, волей, верой, стремление к постижению конкретности и органичности бытия;

во-вторых, не только познание истины, но сама жизнь для русского сознания является философской проблемой. Для русского сознания вопрос "Что делать?" оказывается вопросом "Как жить, чтобы осмыслить и через это утвердить свою жизнь?";

в-третьих, цельным знанием может овладеть только цельный человек, в котором, как в зеркале, отражаются все существенные связи мира. Символическое понимание человека как микрокосма мы находим у В. С. Соловьева, Н. А. Бердяева, Н. О. Лосского, П. А. Флоренского и других. Вся русская философия наполнена понятиями-символами, перевести которые на рассудочный язык, не утратив глубины их содержания, нельзя;

в-четвертых, отличительной чертой русской философии является ее этический характер. Русская философия – это философия Любви. Уже у Г. С. Сковороды мы находим описание гармонизи-

¹⁵ Бердяев Н. А. Самопознание (Опыт философской автобиографии). М., 1990.

рующей силы любви, для А. С. Хомякова любовь – принципиальная характеристика личности, признак ее божественности. Н. А. Бердяев, продолжая эту традицию, утверждает, что любовь – это путь к осознанию себя как личности и к пониманию другого как личности. Любовь положительно соединяет в себе два мировых принципа, Бога и свободу, она, по мысли философа, представляет собой наиболее естественный вид творчества, продолжающий и дополняющий творчество Бога.

В основании антропологической картины мира, складывающейся в контексте гуманитарного знания, полагается образ человека как человека возможного, человека, "вплетенного" в природный и социально-исторический контекст бытия. В экзистенциальной философии человек предстает не как статический набор характерологических и личностных качеств, форм и механизмов поведения, а как существо постоянно возникающее, становящееся, то есть существующее.

Конкретизируем, как понимается сущность человека и его бытия в экзистенциальной психологии. В 1963 г. Дж. Бьюдженталь выдвинул пять основополагающих постулатов¹⁶ (цитата по И. Ялomu):

1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).

2. Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).

3. Человек сознает себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).

4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).

5. Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

Экзистенциальная психология и консультирование представляют собой исследование и порождение всевозможных способов конфигурации существования.

¹⁶Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

1.4. Феноменология и экзистенциальный подход в консультировании

Феноменология (от греч. *phainomenon* – являющееся + *logos* – учение) самостоятельную значимость как одно из ведущих направлений приобретает в XX в. Феноменологию интересует не фактическая сторона познания, а сущностные, или смысловые структуры, подлежащие философскому анализу в их всеобщности. Это наука, основанная на анализе и описании сущностей.

Основателем феноменологического метода является Э. Гуссерль (1859–1938), продолживший гуманитарную традицию в науке Вико, Brentano, Дильтея¹⁷. Гуссерль показывает, что мир конституируется, прежде всего, в сознании человека¹⁸. С одной стороны, вещь в сознании имманентна, а в бытии трансцендентна. С другой стороны, ничего трансцендентного сознанию не существует. Мир сохраняет свою значимость только как феномен сознания. Сам по себе мир сомнителен. Мир – это "мой мир", как я его представляю в своем сознании. В то же время сознание есть сознание о чем-то, отличном от самого себя. Оно находится в мире, и мир существует постольку, поскольку он является сознанию, сознание существует постольку, поскольку оно есть сознание об этом мире. Познание мира есть проникновение в его смысл и значение¹⁹.

Целью феноменологического исследования является раскрытие структуры того или иного переживания и смысла, который имеет для человека определенный предмет, ситуация, событие или какой-то аспект собственной жизнедеятельности. Переживание описывается так, как его ощущает сам человек²⁰. В отличие от количественных исследований, например, в русле позитивизма и постпозитивизма, феноменологический (качественный) подход не предполагает создание теорий, операционализацию переменных, тестирование гипотез, применение вероятностных вычислений для установления

¹⁷ Мотрошилова Н. В. Идеи Эдмунда Гуссерля как введение в феноменологию. М.: Феноменология – Герменевтика, 2003.

¹⁸ Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология // Вопросы философии. 1992. № 7.

¹⁹ Husserl E. Ideas: General introduction to pure phenomenology (W. R. B. Gibson, Trans.). N.Y.: Collier Books, 1962. (Original work published 1913).

²⁰ Улановский А. М. Феноменологический подход как качественная исследовательская методология: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.

статистической значимости результатов. К тому же феноменологический подход предполагает скорее индуктивное, чем дедуктивное исследовательское мышление.

Феноменологический метод характеризуется следующими фундаментальными особенностями. *Во-первых*, единственным объектом анализа является сознание (субъективность, Я). Сознание рассматривается как бесконечный и целостный поток переживаний. Элементами потока переживаний являются феномены, которые в свою очередь распадаются на элементы, или слои: словесно-языковую оболочку, психические переживания познающего субъекта, смысл и значение выражения и познавательного переживания, полагаемый через значение предмет. Процедура выделения в потоке сознания отдельных феноменов получила название "феноменологическая редукция"²¹.

Во-вторых, исследователь схватывает сущность переживания (его смысл, значение, структуру) интуитивно. Доступ к сущности переживания клиента возможен благодаря тому, что исследователь свободно варьирует своими представлениями об этом переживании. Феноменологическое исследование начинается с конкретного примера, которым клиент описывает свою проблему. Для того чтобы "схватить" сущность проблемного для клиента феномена, исследователь представляет и варьирует этот феномен в различных направлениях и аспектах – так, чтобы выделить в нем существенные признаки и отделить их от случайных и несущественных. Это метод получения качественного знания; он дает информацию о том, что есть существенное в изучаемом феномене.

В-третьих, феноменологический метод включает интенциональный анализ. С точки зрения интенциональности сознание есть сознание *чего-то*, сознание направлено не на сами акты сознания, а на подразумеваемые в этих актах предметы: в восприятии нечто воспринимают, в суждении о чем-то судят, при радости – нечто радуется. Интенциональный анализ позволяет получать знание о человеческих ситуациях, их значениях и смыслах, а также о порождающих их процессах. Предметом интенционального анализа является ситуация – в том виде, в котором ее переживает клиент, т. е. ситуация с включенными в нее разнообразными значениями и смыслами.

²¹Husserl E. Ideas: General introduction to pure phenomenology.

Значимая для клиента ситуация переживается вновь и подвергается рефлексии в формах, доступных для восприятия исследователя.

В-четвертых, в силу фундаментальной природы интенциональности, анализ жизни клиента не изолируется и не замыкается только на нем, а приобретает контекстуальный и экологический характер. Поэтому центральной темой феноменологического анализа является жизненный мир клиента – его собственный повседневный мир, переживания, смысл, значения и субъективность в тех или иных социальных и социально-психологических контекстах²². Центральное место в феноменологическом анализе занимает смысл. Его отличают от всех видов психических переживаний, ему предшествующих, за ним следующих и с ним связанных. Смысл представляет собой интенциональный инвариант, в то время как сопровождающие его психические явления множественны, изменчивы, индивидуальны.

В-пятых, основным методом обнаружения сущности и структуры сознания клиента есть метод "непосредственного вхождения" в поток его сознания, слияния с ним. Так познается сущность сознания и его феноменов, поскольку сущность присутствует в феноменах в форме непосредственной очевидности. Феномены – это текучее осознание, мнение, обнаружение чего-либо – как настоящее, так и предстоящее, как вымышленное и символическое или отображенное; как наглядно или ненаглядно представляемое. Поток сознания, его феномены "переживаются", берутся так, как они даются, а не как описываются извне²³. Так рождается понимание.

Обращение к феноменологии предполагает опору на герменевтику.

1.5. Герменевтика как искусство постижения другого

Герменевтика этимологически связана с именем Гермеса, которого древнегреческая мифология рисовала гонцом олимпийских богов, передававшим их послания людям. В обязанности Гермеса

²² Wertz F. J. Phenomenological research methods for counseling psychology // Journal of Counseling Psychology. 2005. 52(2). P. 167–177.

²³ Семенова В. Н. Феноменологическая редукция // Энциклопедия «История философии» / Науч. ред. Т. Г. Румянцева, М. А. Можейко. Минск, 2002.

входило истолкование и объяснение передаваемого текста, ему приписывалось изобретение письма.

В теоретическом смысле герменевтика – это теория понимания, постижения смысла. Герменевтикой называют искусство интерпретации (толкования) текстов. Под текстами понимают любые литературные произведения: художественные, исторические, философские, религиозные и прочие. В случае консультирования толкованию подлежат тексты клиента.

Есть также истолкование этого термина как "искусства постижения чужой индивидуальности". Такого типа искусство постижения чужой индивидуальности развито одним из классиков герменевтики Ф. Шлейермахером.

Значимость герменевтической проблематики в психологическом консультировании определяется необходимостью "прочтения" и приобщения консультанта к миру клиента. Для решения проблем клиента важно побудить его к прояснению смыслов, создавать условия для глубинного событийного общения. Эта специальная задача, которую решает консультант, связана с анализом понимания, смысла, языкового сознания, языка как порождающего устройства.

В. Гумбольдт (1767–1835) – немецкий филолог, философ, языковед, государственный деятель, дипломат – вводит принцип диалога как метода анализа языковых явлений. В рамках западной философии линию развития герменевтической проблематики в направлении превращения ее из конкретно-научной методологической концепции в общенаучную философскую дисциплину продолжил В. Дильтей (1833–1911). Он считал метод понимания методом непосредственного постижения духовной целостности²⁴. Предметом понимания могут выступать внутренний мир человека, внешний мир и культура прошлого. Понимание внутреннего мира осуществляется при помощи интроспекции. Внешний мир доступен пониманию так же, как постигаем для человека объективно существующий мир.

Специфику всех методологических приемов в науках о духе Дильтей усматривает в преимущественном использовании интерпретационных методов исследования. Понимание и истолкование, утверждает он, это метод, используемый науками о духе. Все функции объединяются в понимании. Понимание и истолкование со-

²⁴Дильтей В. Описательная психология. СПб., 1996.

держат в себе все истины наук о духе. Понимание в каждой точке открывает определенный мир. Дильтей был в числе тех, кто утверждал, что науки о духе не могут существовать без интерпретационных методик²⁵.

В более поздних работах Дильтей пересматривает свое отношение к интроспекции. Он считает ее недостаточным методом исследования. В конце XIX – начале XX в. в философии и методологии гуманитарных наук постепенно складываются благоприятные условия для введения герменевтических идей в философский контекст, намечается синтез герменевтики с феноменологией. Данное направление исследований связано с деятельностью прежде всего Э. Гуссерля, Г. Г. Шпета, М. Хайдеггера и позднее Г.-Г. Гадамера.

Основой синтеза герменевтики и феноменологии является традиционная формула "понимание есть постижение смысла". Принципиальным анализом понимания и занимается герменевтика. Она отвечает на вопрос "Как возможно понимание?".

Герменевтические идеи лежат также в основе философии М. Хайдеггера²⁶. Процессы истолкования "собственно человеческого налично-существующего" (*menschlich Da-Seinde selbst*) становятся основными герменевтическими задачами. Хайдеггеровское понятие "собственно человеческого налично-существующего" является обобщением дильтеевского понятия "остаток человеческого бытия в произведении". Это положение открывает одну из современных линий развития герменевтики. Изложение герменевтики у Хайдеггера основано на следующем определении понятия "жизнь". Жизнь – это элементарная структурная единица, в которой представлена (истолкована, структурирована) однородность сознания и предмета. Эта однородность не существует (не находится в действительности), а именно представлена, истолкована²⁷.

Понимание есть методическая операция, результатом которой является реконструкция смысла текста, опирающаяся на интерпретационную гипотезу. Учет внелингвистических факторов, мотивационных установок, бессознательных моментов, социокультурных факторов при реконструкции субъективных условий, в которых

²⁵ Дильтей В. Описательная психология.

²⁶ Хайдеггер М. Что это такое – философия? // Вопросы философии. 1993. № 8. С. 113–123.

²⁷ Хайдеггер М. Разговор на проселочной дороге: Избранные статьи позднего периода творчества. М., 1991.

складывался объективный смысл текста, является необходимым измерением психологического консультирования.

В герменевтической логике существенное значение имеет различие понимания, объяснения и интерпретации. Последняя есть средство достижения понимания. Понимание же есть усвоение смысла текста. Существует два вида понимания: интуитивное и дискурсивное. Первое соответствует полному непосредственному знанию смысла, ситуации непонимания здесь не возникает (даже при наличии ошибки). Второй вид характеризуется наличием непонимаемого "остатка" (части) в целом. В этом случае поэтапно проводятся определенные операции, которые можно представить как алгоритмический процесс. На первом этапе этого процесса формируется реконструкционная гипотеза о смысле целого. На втором представляется гипотеза о смысле некоторой части по отношению к смыслу целого при учете ранее введенной реконструкционной гипотезы. На третьем этапе формулируется условие объяснения смысла непонимаемого остатка: смысл целого объясняет смысл непонимаемой части, если она становится частью единой системы целого, т. е. так входит в систему, что не противоречит целому и согласованию его частей.

В представленном процессе постижения смысла текста центральное место занимает реконструкционная гипотеза. На ее основе происходит интерпретация (наделение смыслом) неизвестных частей целого и объяснение роли каждой части в структуре целого. Интерпретация в совокупности с объяснением составляет своеобразный способ рассуждения, который помогает обнаружить специфику герменевтической логики.

Среди герменевтических процедур, которые используются в работе консультанта, можно выделить следующие: *интерпретация, понимание, рефлексия, диалог, проблематизация (описание дано в разделе 4)*.

Рекомендуемая литература

1. Бахтин, М. М. К философии поступка / М. М. Бахтин // www.hrono.info/libris/lib_b/baht_postup.html
2. Бердяев, Н. А. Самопознание (опыт философской автобиографии) / Н. А. Бердяев. – М., 1990.
3. Бердяев, Н. А. Философия свободы / Н. А. Бердяев. – М., 2007.

4. Василюк, Ф. Е. Методологический анализ в психологии / Ф. Е. Василюк. – М., 2003.
5. Воробьева, Л. И. Гуманитарная психология: предмет и задачи // Вопросы психологии / Л. И. Воробьева. – 1995. – № 2
6. Гуссерль, Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология / Э. Гуссерль // Вопросы философии. – 1992. – № 7.
7. Дильтей, В. Описательная психология / В. Дильтей. – СПб., 1996.
8. Камю, А. Миф о Сизифе / А. Камю // Сумерки богов. – М., 1989.
9. Мотрошилова, Н. В. Идеи Эдмунда Гуссерля как введение в феноменологию / Н. В. Мотрошилова. – М.: Феноменология–Герменевтика, 2003.
10. Ницше, Ф. Сочинения: в 2 т. / Ф. Ницше. – Т. 2. – С. 640, 641.
11. Проблема человека в западной философии. – М., 1988. – С. 31–33, 51–56, 60, 63–65, 90.
12. Сартр, Ж.-П. Бытие и ничто (Извлечения) / Ж.-П. Сартр // Человек и его ценности. – Ч. 1. – М., 1988.
13. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М., 1989.
14. Семенова, В. Н. Феноменологическая редукция / В. Н. Семенова // Энциклопедия "История философии" / Науч. ред. Т. Г. Румянцева, М. А. Можейко. – Минск, 2002.
15. Улановский, А. М. Феноменологический подход как качественная исследовательская методология: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005.
16. Хайдеггер, М. Разговор на проселочной дороге: Избранные статьи позднего периода творчества / М. Хайдеггер. – М., 1991.
17. Хайдеггер, М. Что это такое – философия? / М. Хайдеггер // Вопросы философии. – 1993. – № 8. – С. 113–123.
18. Хрестоматия по философии / Под ред. А. А. Радугина. – М., 2001.
19. Шестов, Л. Памяти великого философа (Эдмунд Гуссерль) / Л. Шестов // Вопросы философии. – 1989. – № 1. – С. 144–161.
20. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом И. – М., 1999.
21. Husserl, E. Ideas: General introduction to pure phenomenology (W. R. B. Gibson, Trans.). N. Y.: Collier Books. 1962 (Original work published 1913).
22. Wertz, F. J. Phenomenological research methods for counseling psychology. Journal of Counseling Psychology. – 2005. – 52(2). – P. 167–177.

Задания для самостоятельной работы

1. Как Вы понимаете высказывание М. К. Мамардашвили, который определял процесс философствования как "иметь мужество прожить мысль до конца"?

2. Как Вы понимаете высказывание Ж.-П. Сартра "Экзистенциализм – это гуманизм"?

3. Сформулируйте наиболее важные отличия исследовательской психологии, основанной на естественнонаучной парадигме и понимающей, описательной психологии.

4. В чем различия объяснения и понимания?

5. Психолог-исследователь, психолог-преподаватель, психолог-консультант: различное и общее.

6. Проанализируйте психологический смысл фильма "Эксперимент" немецкого режиссёра Оливера Хиршбигеля. Как Вы думаете, что определяет поведение людей, участвующих в эксперименте, каковы их мотивации? Что Вы думаете о позиции психолога, который организовал этот эксперимент?

2. Исторические аспекты становления и ключевые понятия экзистенциального подхода в психологическом консультировании

2.1. Определения экзистенциального подхода

Экзистенциализм означает сосредоточение на существовании личности, акцент на человеческом бытии в том виде, в котором оно проявляется, становится. Само слово *existence* – существование – происходит от корня *existere*, что означает буквально "выделяться, становиться, появляться". Это позволяет выйти за рамки фрагментарного изучения личности как совокупности психомоторных реакций, факторов или социальных ролей. Человек в экзистенциальной психологии определяется не системой механизмов, а тем, как он создает свое существование в мире.

Остановимся на определении подхода. Общим в определениях многих авторов является выделение направленности экзистенциальной психологии на существования человека в целом, однако есть существенные нюансы, которые вносят различные представители экзистенциализма.

Ролло Мэй определяет экзистенциализм как стремление понять человека, не раскалывая его на субъект и объект, представляя в ка-

честве предмета экзистенциальной психологии человеческое бытие в целом.

Пол Вонг, главный редактор журнала экзистенциальной психологии и психотерапии (США), отмечает, что экзистенциальная психология – это по определению психология человеческого существования во всей его сложности и со всеми его парадоксами, являющаяся бóльшим, чем просто абстрактная концепция, а имеющая отношение к реальным людям в конкретных ситуациях.

Ю. В. Тихонравов, обобщая идеи мыслителей-экзистенциалистов, определяет экзистенциальную психологию как "эмпирическую науку о человеческом существовании, использующую метод феноменологического анализа"²⁸, выделяя в качестве предмета экзистенциальной психологии смысл человеческой жизни, условия его обретения, изменения и утраты. Жизненные смыслы в экзистенциальной психологии изучаются не в аспекте их содержания (это сфера экзистенциальной философии), а в аспекте их действия, значения для человека.

Действительно, смысловое измерение чрезвычайно важно для экзистенциальной психологии, однако не является единственной центральной темой данного подхода. Смысл – это то, что помогает понимать и расшифровывать происходящее, а "материал для расшифровки" человек находит в других жизненных данностях.

Более широкое определение дает Ирвин Ялом. Говоря о применении экзистенциального подхода в психологической работе с клиентом, он определяет экзистенциальную терапию как "динамический терапевтический подход, фокусирующийся на базисных проблемах существования индивидуума"²⁹. Называя свой подход динамическим, И. Ялом, вслед за З. Фрейдом, признает внутренние конфликтующие силы, существующие у человека на разных уровнях осознанности (в том числе и в бессознательном). Однако природу внутреннего конфликта И. Ялом связывает не с вытесненными инстинктивными желаниями или забытыми травматическими переживаниями, как это происходит в психоанализе; И. Ялом говорит о конфликте, обусловленном конфронтацией человека с данностями существования, подразумевая под последними определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной со-

²⁸ Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология. М., 1998.

²⁹ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

ставляющей бытия человека в мире. Для И. Ялома основными данностями являются смерть, изоляция, свобода и смысл жизни / бессмысленность.

Итальянский философ Николо Аббаньяно выделяет три особенности, составляющие "основы жизненной силы экзистенциализма"³⁰. *Во-первых*, экзистенциализм представляет собой не только и не столько философское учение, доступное лишь избранному кругу мыслителей, а скорее подразумевает философскую жизненную установку, причем трактовка философии Н. Аббаньяно весьма интересна: автор определяет философствование не как лишь процесс порождения новых умозаключений, но, прежде всего, говорит об активной бытийной позиции любого философствующего человека: "философствовать – значит выбирать собственную позицию по отношению к жизни и миру". Н. Аббаньяно отождествляет философию с существованием человека как таковым: "Существовать – значит философствовать, т. е. смело идти навстречу собственной судьбе и ясно ставить себе проблемы, которые вытекают из собственного отношения с самим собой, с другими людьми и с миром. Это значит... выбирать, решать, брать на себя обязательства, страстно увлекаться – подлинно жить и быть подлинно самим собой"³¹. Философия – это поиск мудрости, возможность осуществлять который, то есть философствовать, имеет каждый человек.

Во-вторых, рассматривая конкретное существование отдельно взятого человека, экзистенциализм охватывает чрезвычайно широкий круг вопросов жизни человека – "наука и религия, искусство и политика..., реализация индивида и понимание между людьми, воля... к власти над миром и стремление к трансцендентному" признаются жизненно важными и необходимо связанными аспектами "единого и неделимого движения", которое и лежит в основе жизненного пути человека³².

Продолжая мысль Н. Аббаньяно, отметим, что экзистенциализм не выдвигает конкретных ограничений к человеку и сферам его духовной и физической жизни, принимая возможность как религиозного, так и атеистического сознания, как преобладание интеллектуальной, эмоциональной, так и телесной сфер, рассматривая

³⁰ Аббаньяно Н. Введение в экзистенциализм. 1998. С. 115.

³¹ Там же. С. 89.

³² Там же. С. 116.

как личные цели и задачи реализации человека, так и ко-экзистенцию человека с другими людьми.

В-третьих, элементом силы экзистенциализма Н. Аббаньяно признает способность этого подхода со смыслом обращаться к знаниям философов прошлого, делать эти знания актуальными, тем самым реализуя историчность философии. При этом наработанное мыслителями прошлого понимается в контексте особенностей эпохи, места и общества, в которых пребывал философ, в контексте ситуации "там-и-тогда", в которой рождались те или иные идеи, учитывается контекст, для которого эти идеи были предназначены. С такой философской позиции перенесение идей в современность, в "здесь-и-теперь", происходит с учетом контекста настоящего времени, что позволяет существовать непрерывному диалогу между мыслителями прошлого и нашими современниками.

2.2. Соотношение с другими подходами

Многое в понимании фундаментальных установок экзистенциализма может дать соотношение данного подхода с другими психологическими школами.

Одним из важных оснований выделения места экзистенциального подхода среди других является измерение веры-неверия в природу человека³³. Группа "недоверяющих" подходов содержит в себе жесткую позицию, утверждающую, что природа человека негативная – асоциальная и деструктивная, требующая исправления и компенсации (классический фрейдизм), и мягкую, в соответствии с которой человек представляет собой нейтральный объект формирующих внешних влияний, соответственно нуждающийся в формировании и коррекции (бихевиоризм, большинство подходов в советской психологии).

В группе "доверяющих" также выделяется более радикальная точка зрения, утверждающая безусловно-позитивную, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях (концепции К. Роджерса, А. Маслоу), и более осторожный взгляд на человека, который исходит из того, что изначально человек не обладает

³³ Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. М., 2001.

сущностью, но обретает ее в результате самосозидания, причем позитивная актуализация не гарантирована, но является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека. Эту позицию можно назвать условно-позитивной (экзистенциальный подход В. Франкла, Дж. Бюджентала).

В то же время одной из отличительных черт экзистенциальной психологии можно считать непротивопоставление ее другим психологическим школам. Многие исследователи поднимают вопрос о том, в какой мере возможна экзистенциальная психология в чистом виде, или же речь идет о мировоззренческом и теоретическом обосновании, непротиворечиво стыкующемся с другими подходами в психологии и психотерапии.

Ролло Мэй считает, что экзистенциальная психология не противостоит другим психологическим школам, так как она не предлагает альтернативных техник, а стремится дать анализ структуры человеческого бытия, чтобы понять реалии, лежащие в основе кризисных ситуаций в жизни человека. В современной науке и практике известны методики с ярко выраженной экзистенциальной составляющей (методика предельных смыслов Д. Леонтьева, техника "Только один шаг" Р. Кочюнаса и др.), однако эти методики, как правило, используются в тесной связи с техниками других подходов.

Ирвин Ялом отмечает, что никогда не считал экзистенциальную психологию отдельной, отстоящей от других идеологической школой, требующей включения в качестве дисциплины в подготовку специалистов-психологов. Хороший специалист чувствителен к экзистенциальным вопросам, и это достигается путем обращения к экзистенциальным данностям в ходе обучения. Он же подчеркивал, что экзистенциальная ориентация как подход существует в тесной связи с другими подходами. Экзистенциализм "так же, как и все остальные подходы, не является исключительным и не может объяснить все поведение. Человек – существо слишком сложное и наделенное слишком многими возможностями, чтобы могло быть иначе"³⁴.

Именно такой подход позволяет концентрировать внимание не только и не столько на отдельных элементах психической жизни, а рассматривать человека как, прежде всего, особое явление мироздания, с присущими только ему духовными и мыслительными качествами, не отрицая при этом знания, накопленные в других науч-

³⁴Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.

ных подходах. Кроме того, такая научная позиция оставляет место для будущих открытий и новых идей относительно внутреннего мира человека, не ограничиваясь лишь тем, что уже известно.

2.3. Экзистенциализм в Европе, США и России

Сами формулировки основных проблем и понятий экзистенциальной психологии показывают ее тесную связь с философской проблематикой и с "вечными" вопросами. Это во многом объясняет меньшую распространенность экзистенциальной психологии по сравнению с психоанализом, транзактным анализом, бихевиоральной терапией. Экзистенциальная психология сложна, а сложное никогда не сможет стать популярным, – так считает Дмитрий Леонтьев, современный отечественный исследователь, директор Института экзистенциальной психологии и жизнотворчества. Причем, по мнению Д. Леонтьева, в Европе экзистенциальные взгляды более разработаны, более развернуты и более популярны, чем в США, и объясняется это тем, что европейский менталитет легче воспринимает философские идеи.

Однако у Ролло Мэя мы находим другое мнение по этому вопросу. Действительно, большинство идей, разработанных в американской экзистенциальной психологии, первоначально имеют европейские корни. Вместе с тем Р. Мэй отмечает, что в США экзистенциальное направление является самым значительным среди привнесенных из Европы. Более того, он выражает некоторое беспокойство по поводу слишком активного, по его мнению, распространения и популяризации экзистенциальных взглядов в некоторых сферах, особенно в национальных журналах в США. Мэй выделяет две причины, побудившие интерес к экзистенциальной психологии в этой стране. Первая связана со стремлением примкнуть к движению, имеющему шансы на успех, и это стремление Мэй называет опасным и практически бесполезным для понимания сущности человека. Вторая причина – представление о современных доминирующих взглядах на человека как о недостаточно адекватных и не дающих основ для развития прикладной психотерапии.

Интересна мысль Р. Мэя о том, что имеет место глубокое сходство между экзистенциальным подходом и американским характером и мышлением как в психологии, так и в других областях. Он сопоставляет взгляды американского исследователя Уильяма

Джеймса и экзистенциального философа Кьеркегора и находит в них общие акценты на непосредственности опыта и единстве мышления и действия. Высказывание Кьеркегора о том, что "для индивида истинно лишь то, что он лично воплотил в действии" признается близким американскому духу прагматизма. Положение о решимости и включенности, то есть убежденность в том, что невозможно приблизиться к истине, будучи пассивным, без желания и решимости, тоже выделяется Мэем как, скорее, общее, объединяющее экзистенциальный подход с особенностями американского мировоззрения.

С российским взглядом на мир, особенно рассматривая современные нам постреформные условия жизни в нашей стране, дело обстоит иным образом. Как отмечают С. Л. Братченко и Н. В. Ключева, российское общество в настоящее время находится в условиях аномии ("безнормности"). Э. Дюркгейм рассматривал это явление как поощряющее одинаковые для всех цели и ценности индивидуального успеха, в то время как большинство людей, лишенных богатства, власти, высокого престижа, оказываются в конфликте с социальными нормами или оценивают свою жизнь как неудавшуюся.

В. Н. Дружинин говорит о том, что в силу социально-экономических условий в настоящее время по отношению к миллионам россиян психологические рассуждения об активном выборе жизненного пути и самоактуализации звучат, по меньшей мере, нелепо. "Если десятки миллионов жителей России в начале XXI в. ведут "жизнь-выживание", то какие экзистенциальные проблемы мы – психологи – должны решать?"³⁵ – действительно, ситуация в российском обществе выглядит далеко не безоблачно.

Но может быть именно такие, далекие от комфорта, условия жизни и способствуют активизации всех ресурсов человека для того, чтобы сделать жизнь себя и близких более достойной, заставляют задуматься о том, что именно я могу сделать в настоящем, чтобы в будущем выйти на более высокий уровень жизни. Видимо, по крайней мере одна из задач психологии на данном этапе развития нашего общества состоит в активизации этого стремления у людей самых разных профессий и возрастов и направлении их усилий в конструктивное русло. Ведь если Виктор Франкл, будучи заключенным в концла-

³⁵ Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. М., 2000.

герях, смог при помощи своих экзистенциальных убеждений поднимать дух и себе, и окружающим, помогал выживать в нечеловеческих условиях, то, вероятно, и в нашем, российском обществе может быть обнаружен огромный потенциал, который при правильной направленности будет способствовать развитию и процветанию.

Таким образом, экзистенциальная психология представляет собой оригинальное направление в теоретической и прикладной психологии, отличающееся четко очерченной спецификой, своей теорией и методологией и философской глубиной и ориентированностью на анализ ключевых проблем и ситуаций человеческой жизни. В каком-то смысле экзистенциальный подход к человеку в психологии делает попытку выхода за рамки традиционно рассматриваемого соотношения генетического и социального в природе человека. На передний план здесь выходит именно то, *как* каждый конкретный человек распоряжается имеющимися у него как природными, так и социальными возможностями и как подходит к неизбежным ограничениям. Именно этот подход позволяет рассматривать человека в смысловом измерении, что, на наш взгляд, представляет большую ценность экзистенциализма.

2.4. Понятия "существование" и *Dasein* как бытие-в-мире

Ключевое понятие экзистенциализма – понятие существования, или экзистенции человека. Само понятие экзистенция в дословном переводе означает "возникновение", "появление", "становление", что точно отражает суть всего экзистенциализма. Как в экзистенциальной философии, так и в психологии человек предстает не как статический набор характерологических и личностных качеств, форм и механизмов поведения, а как существо постоянно возникающее, становящееся, то есть существующее. Существование – способ бытия человека, а экзистенциальная психология (и прежде всего психотерапия) представляет собой исследование всевозможных способов конфигурации существования.

Главное в понятии экзистенции – это идея отсутствия предзаданности, отсутствия детерминированности того, что происходит с человеком сейчас, здесь-и-теперь, в данный настоящий момент. Существенным моментом этой идеи является такая характеристика экзистенции, как ее открытость: реальные взаимодействия человека

с миром всегда первичны по отношению к каким-то конкретным характеристикам человека.

Различные авторы вносили свои нюансы в определение существования. Н. Аббаньяно подчеркивал динамичную сторону экзистенции, рассуждая о существовании человека как о поиске бытия, поиске состояния, условия или способа жизни. М. К. Мамардашвили вводит элемент долженствования в понимание существования: "экзистенция – это то, что сейчас здесь ты должен сделать". Подлинная экзистенция в этом смысле исключает откладывание дела на будущее или перекладывание на плечи другого, нации, государства, общества. При этом "должен" относится именно к самому человеку: говорить о долженствовании правомерно лишь к долженствованию перед самим собой, ради сохранения собственной аутентичности.

Важным понятием является Dasein – здесь-бытие, или бытие-в-мире. Это понятие отражает единство человека и мира, определяя жизнь человека как совокупность его отношений с миром.

По существу, dasein – это открытость человека миру, сфера его возможностей в окружающем мире. М. Хайдеггер считал, что предназначение "самости" человека – раскрыть окружающий мир, для чего необходима подлинная открытость для понимания явлений внешнего мира. М. Босс, продолжая мысль Хайдеггера, отмечает, что мир сам открывает свои смыслы человеку, когда он открыт и готов для их принятия.

М. Хайдеггер выделял два равноисходных конститутивных способа проживания собственного Dasein – расположение и понимание.

В онтическом смысле расположение представляет собой настроение, или настроенность, и рассматривается как фундаментальный экзистенциал. В трактовке М. Хайдеггера, настроение вырастает как способ бытия-в-мире, "размыкающий" экзистенцию человека по отношению к миру, дающий возможность "настроенности на..." в каждый момент существования человека. В противоположность – в состоянии ненастроенности человека само жизненное присутствие становится в тягость.

В понимании же экзистенциально лежит бытийный способ умения быть как один из возможных родов познания. Как умение целостного существования понимание полностью пронизано возможностью. Таким образом, если настроенность создает направление существования человека (причем здесь имеется в виду не только способность направлять свою жизнь в определенном направле-

нии и создавать желаемые события, но и фундаментальное состояние интенциональной готовности к продуктивной жизни в мире в каждую секунду), то понимание наполняет настроенность смысловым содержанием.

Называя расположение и понимание бытийными чертами Dasein, М. Хайдеггер обозначал черты не как "свойства чего-то наличного, но сущностно экзистенциальные способы быть". В этом – сущностное отличие экзистенциальной трактовки бытия человека от других направлений мысли³⁶.

Философские идеи М. Хайдеггера во многом перенесены на психологическую практику и составляют основу экзистенциального анализа (Daseinanalyse), впервые предложенного Людвигом Бинсвангером в 30-х гг. XX в.

2.5. Измерения жизни человека

Экзистенциальный подход предлагает схему, описывающую основные измерения человеческого бытия и позволяющую рассматривать "личностную позицию и траекторию движения"³⁷ конкретного человека как бытия-в-мире, в котором взаимосвязанно представлены самость человека и его отношения с миром. Таким образом, человек понимается как целостный и сложнейший био-социо-психо-духовный организм, существующий одновременно на этих основных жизненных измерениях.

Традиционно экзистенциальные измерения у Л. Бинсвангера и М. Босса представлены в виде тройки, включающей физическое, социальное и личное измерения (Umwelt, Mitwelt и Eigenwelt соответственно). М. Бубер, К. Ясперс и П. Тиллих, а вслед за ними Р. Кочюнас, Э. Ван Дорцен вводят четвертое, духовное, измерение, или Uberwelt.

Эмми ван Дорцен определяет экзистенциальные измерения следующим образом:

- Физическое – Umwelt – описывает природный мир в его физическом, биологическом измерении, где люди склонны действовать согласно инстинктам.

³⁶ Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1997.

³⁷ Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов н/Д, 2007. С. 71.

- Социальное – Mitwelt – описывает общественный мир с его социальным измерением человеческих взаимоотношений, в котором человек следует изученной, культурной манере.

- Психологическое (личное) – Eigenwelt – описывает личный мир человека с его психологическим измерением, мир личного и личностного опыта.

- Духовное (надличное) – Uberwelt – описывает идеальный мир с его духовным измерением, мир верований и стремлений, где человек обращается к ценностям, находящимся вне его самого, и осмысливает свое существование.

В каждом из этих измерений человек "встречается" с миром и, переживая его, формирует свои базисные предпосылки (установки) жизни³⁸.

Физическое измерение (природный мир)

Физическое измерение признается наиболее фундаментальным и требующим соблюдения определенных правил и законов. Вера в безусловную правильность законов природного мира, талант следовать этим законам на пути созидания приносят радость, а также обеспечивают выживание человека в мире.

Физическое измерение человеческой жизни включает отношения как с собственным телом, так и биологическим, и физическим окружением вне его.

Природный мир – фундамент бытия личности, и общая гармония на этом уровне, способность быть в согласии с природным миром – неперемное условие дальнейшего развития, личностного благополучия на других уровнях. "Нет смысла работать с другими измерениями до тех пор, пока человек не научится переживать базовое... ощущение того, что он способен самостоятельно управлять своим физическим бытием"³⁹.

Личное измерение (частный мир)

"Частный мир – страна близости", включающий как близость с собой, так и близость с другими. Внутренний мир включает в себя

³⁸ Кочюнас С. Экзистенциальная психотерапия // <http://www.pcnr.ru/misc/text/kotch1.html?kotch1>

³⁹ Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. С. 98.

чувства, мысли, характерные черты, идеи, стремления, объекты и отношения к другим людям и объектам материального мира, которые человек ощущает частью себя⁴⁰.

Большинство взаимоотношений с другими людьми имеют общественное измерение, и только некоторые из них приобретают частное и личное измерение. Это происходит тогда, когда человек распознает другого как неотъемлемую часть своей индивидуальности, принимает его как родного. Такие отношения могут быть установлены, подчеркивает Ван Дорцен, когда есть четкое понимание, прежде всего, себя.

С другой стороны, "чтобы понимать себя, для человека важно, чтобы его кто-нибудь понимал... когда меня понимают, я учусь понимать себя... когда два человека делятся пониманием – они общаются", – так рассуждает о человеке среди других людей Р. Кочюнас.

Несмотря на то что у каждого человека свой набор уникальных личных задач, смыслов и опыта, все это часто включает в себя окружающих людей, и именно Другой может способствовать открытию человеком своих задач и целей жизни или быть включенным в выполнение этих задач. "Увлеченность своей жизненной задачей не означает изоляцию от других людей – связь человека с другими людьми существенна для его экзистенции", – подчеркивает Н. Аббаньяно.

Социальное измерение

Отношения социального мира прежде всего включают в себя повседневные взаимодействия с другими людьми в обществе (близкие отношения относятся к личностному измерению). Согласно Эмми ван Дорцен, социальная область бытия включает отношение людей к своей расе, социальному классу или другой референтной группе, своей стране, языку и культурной истории, семейному окружению и коллективу на работе, общее отношение к закону и власти.

В поле социального измерения находятся психологические вопросы власти, доминирования и подчинения, социального принятия и отвержения, достижения и успеха, принадлежности к социальным группам и переживания своих имеющихся и желаемых социальных ролей.

⁴⁰ Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. С. 85–86.

Таким образом, в терминологии философа М. Бубера о природе взаимоотношений между людьми, отношения социального уровня больше соответствуют отношениям между "Я" и "Оно", отношения же личного уровня – это диалог между "Я" и "Ты".

Духовное измерение (духовный мир)

Духовный мир – область экзистенции, где люди создают значение для самих себя и придают смысл вещам, измерение убеждений и ценностей, неявно выраженное мировоззрение, которым обладает каждая личность.

Понять духовное измерение человека – значит осмыслить, как этот человек создает представление о мире, ради чего он живет и за что согласится умереть. Осознание неподлинности жизни на духовном уровне приводит к переживанию экзистенциальной вины, которая является индикатором "экзистенциального долга" (Ван Дорцен) перед самим собой.

Особое внимание духовному измерению, а именно духовному слою сознания отводит В. П. Зинченко⁴¹. В структуре сознания им выделен, наряду с бытийно-деятельностным и рефлексивным слоями, духовный слой, который должен играть ведущую роль, "одушевлять и воодушевлять" бытийный и рефлексивный слои.

В каждом слое он предлагает различать объективную и субъективную составляющие. В бытийном слое биодинамическая ткань представляет объективную составляющую, а чувственная – человеческую субъективность; в рефлексивном слое объективность представлена значением, а субъективность – смыслом. В духовном слое в качестве субъективной составляющей рассматривается "Я" в его различных модификациях и ипостасях. В качестве объективной образующей автор рассматривает "Ты", имея в виду идею М. Бубера о том, что основополагающим фактом человеческой экзистенции является отношение "человек с человеком". В. П. Зинченко считает также, что целостность личности не может быть осознана путем созерцания или наблюдения. Это возможно лишь тогда, когда "Я" вступает в отношения с другим, то есть когда другой становится присутствующим для меня. Духовный слой формируется в течение всей жизни.

⁴¹ Зинченко В. П. Посох Мендельштама и Трубка Мамардашвили: К началам органической психологии. М.: Новая школа, 1997. С. 319.

2.6. Универсальные данности существования

Наряду с пониманием человека как бытия-в-мире, другая фундаментальная особенность экзистенциализма – стремление понять жизнь человека через призму универсальных экзистенциальных данностей. Именно конфронтация индивидуума с данностями существования признается базисным конфликтом в экзистенциальном подходе. И. Ялом определяет экзистенциальные данности ("данности существования") как конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире, и выделяет четыре конечные данности:

- 1) смерть;
- 2) свобода;
- 3) экзистенциальная изоляция;
- 4) бессмысленность.

Томас Грининг описывает аналогичные с выделенными И. Яломом данности существования, называя их вызовами и раскрывая каждую из них с противоположных сторон: 1) проблема жизни и смерти, 2) проблема смысла и абсурда, 3) проблема свободы и детерминизма и 4) проблема общения и одиночества.

Отмечая, что в экзистенциальной психологии нет единого мнения по данному вопросу, Р. Кочюнас выделяет следующие экзистенциальные факторы – данности человеческого существования:

- 1) чувство бытия;
- 2) свобода, её ограниченность и ответственность за неё;
- 3) конечность человека или переживание Ничто;
- 4) экзистенциальная тревога;
- 5) экзистенциальная вина;
- 6) существование во времени;
- 7) смысл и бессмысленность.

Встреча человека с данностями существования находится в центре внимания процесса экзистенциального консультирования. С точки зрения Р. Кочюнаса, цель экзистенциальной психотерапии – помочь клиенту понять, до каких пределов простирается его свобода что-то менять в жизненной ситуации; в чем трудности разрешимы, а в чем – нет; в чем клиент сам себя ограничивает. Таким образом, способность осознавать присутствие перечисленных данностей в жизни человека и умение эффективно жить с учетом этого при-

сутствия – важный предмет для работы в процессе экзистенциального консультирования.

Рекомендуемая литература

1. Аббаньяно, Н. Введение в экзистенциализм / Н. Аббаньяно. – СПб., 1998.
2. Братченко, С. Л. Экзистенциальный ресурс современного российского бизнеса / С. Л. Братченко, Н. В. Ключева // Ярославский психологический вестник. – 2002. – Вып. 8. С. 24–32.
3. Братченко, С. Л. Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб, 1997.
4. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер. – М., 1999.
5. Дружинин, В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – М., 2000.
6. Дорцен, Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. ван Дорцен. – Ростов-н/Д, 2007.
7. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М., 1999.
8. Леонтьев, Д. А. Что такое экзистенциальная психология? / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Д. А. Леонтьев. – М., 1997.
9. Мамардашвили, М. К. Возможный человек / М. К. Мамардашвили // <http://www.akipkro.ru/books/statia/mamard.txt>
10. Мэй Р. Открытие бытия / Р. Мэй. – М., 2004.
11. Тихонравов, Ю. В. Экзистенциальная психология / Ю. В. Тихонравов. – М., 1998.
12. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М.: 1997.
13. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М., 2001.
14. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 1999.

Задания для самостоятельной работы⁴²

Внимательно прочитайте предложенные вопросы и постарайтесь найти на них ответы, наилучшим образом отражающие ваше понимание жизни:

1. Что значит быть живым / живой?
2. В чем смысл моего существования?

⁴² Данное упражнение является несколько измененным вариантом задания Э. ван Дорцен слушателям семинара «Психотерапия и счастье».

3. Что я могу надеяться достичь?
4. Что от меня ожидается?
5. Могу ли я изменить мою жизнь к лучшему?
6. Возможно ли понять жизнь и управлять ею?
7. Как мне быть более достойным человеком и жить действительно значимой жизнью?
8. В какие отношения мне следует вступать с другими людьми?
9. Возможно ли счастье?
10. Являются ли страдания необходимыми в жизни?
11. Существует ли справедливость в мире?
12. Когда мне будет 70–80 лет, я смогу сказать, что моя жизнь состоялась, если... ?

3. Психологическая характеристика и возможности работы психолога-консультанта с данностями существования

3.1. Категория смысла в экзистенциальной психологии и консультировании

В диалоге с жизнью важен
не её вопрос, а наш ответ
М. Цветаева

Категория смысла в экзистенциальной психологии традиционно рассматривается в контексте предельных данностей бытия человека в мире.

Мир случаен и не имеет никакого абсолюта, никакого великого замысла вселенной, человек – "существо, заброшенное в мир" (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр) и обреченное на смерть. Виктор Франкл утверждал, что 20% неврозов, которые он встречал в клинической практике – "ноогенного происхождения", т. е. возникают из-за отсутствия смысла в жизни. Смысл жизни, смысл бытия – философская и духовная проблема, имеющая отношение к определению конечной цели существования, предназначения человека. Этот

вопрос может принимать множество форм. В чем смысл моей жизни, если она конечна, а мир не имеет глобального высшего смысла? Я свободен, но зачем мне эта свобода? "Стоит ли жизнь труда быть прожитой?" (А. Камю). Вопрос о смысле жизни также может возникать и как результат субъективной оценки прожитой жизни и соответствия достигнутых результатов первоначальным намерениям, как понимание человеком содержания и направленности своей жизни, своего места в мире. Итак, смысл связан с концом, но формула – "жизнь не имеет смысла, потому что человек смертен", – логически неверна, хотя и обладает обиходной цепкостью, как будто бессмыслица, длящаяся вечно, лучше временной бессмыслицы. Если бы не было конца, т. е. если бы в нашем мире была "дурная бесконечность жизни" (Н. Бердяев), то смысла в жизни не могло бы быть. Смысл – то, что лежит за пределами этого замкнутого мира, и обретение смысла предполагает конец в этом мире, как и цель – нечто находящееся отдельно от того, что ее имеет.

Если для психоаналитического направления центральным вопросом концепции был вопрос "почему?", то для экзистенциальной психологии и психотерапии таким вопросом становится "зачем?" Еще Альбер Камю утверждал, что нет более насущного вопроса, требующего столь незамедлительного ответа, чем вопрос "зачем мне жить?" Ведь именно от этого ответа зависит ответ на вопрос "как?" Движущая сила человека – "воля к смыслу" (В. Франкл), и именно эта острая необходимость видеть смысл во всем, что он делает и что с ним происходит, выделяет его среди других живых организмов. Сомнения в смысле бытия не выражение болезненного в человеке, а скорее выражение самого человеческого в человеке. А жизнь все время отвлекает его, и в веренице будней сложно понять, от чего именно, поэтому вопрос о смысле жизни трудно вербализуем, и о нем не принято говорить. Ситуация отсутствия смысла, сопровождающаяся тревогой и неспособностью проникнуться истинностью, важностью, полезностью или интересностью чего-либо, традиционно называется "экзистенциальным вакуумом" и переживается человеком как "остановка жизни", невозможность найти цели, направления и ориентиры, ощущение абсурдности существования.

Традиционно выделяются два вида смыслов.

Космический смысл – всеобъемлющая смысловая схема мира, основывающаяся на предопределенности смысла существования каждого. Огромное множество толкований смысла жизни человека

представлено в религиозных картинах мира, например, в иудео-христианской традиции задача человека – понять и исполнить Божью волю. Но и в философских концепциях предлагается огромное разнообразие трактовок космического смысла: стремление к добродетели, интеллектуальному совершенству, накопление и передача опыта, эволюция и прогресс, самореализация... С психологической точки зрения для нас важна главная характеристика этого типа смысла – его изначальная предзаданность, влекущая за собой необходимость поиска и открытия этого смысла. Но чем более всеобъемлющ смысл, тем менее он постижим. Задача человека – найти ответ на главный вопрос жизни, и она может решаться, только основываясь на вере, что бытие имеет смысл *argiōi*.

"Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим"⁴³, – на этом основывается одно из ведущих направлений экзистенциальной терапии, которое ее создатель В. Франкл назвал "логотерапией".

Индивидуальный смысл в отсутствие космического смысла подробно освещается в философских концепциях Камю и Сартра. Человек должен *создать* свой собственный смысл и затем полностью посвятить себя его реализации. Именно погружение в поток жизни, включенность и вовлеченность в нее, дает человеку ощущение смысла. "Ощущение осмысленности – побочный эффект вовлеченности"⁴⁴, – говорит И. Ялом, описывая случаи психотерапевтической практики и обретения клиентами смысла в альтруизме, преданности делу, творчестве, гедонизме, самоактуализации и самотрансценденции.

В целях консультативной практики полезно различение истинных и ложных смыслов. Смыслоразнообразные ориентации человека формируются под воздействием многих факторов, таких как культура и религия, семья, образование, референтные группы. Человеку предлагается множество ответов на главный вопрос жизни, но лишь те, которые переживаются им как подлинные, смогут давать ему силы и вдохновение. Принимая же чей-то чужой смысл и не делая его своим собственным, человек получает направление и цели, но не избавляет-

⁴³ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

⁴⁴ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2004.

ся от дефицита смысла, так как ощущение чуждости сохраняется, с каждым шагом приближая его к экзистенциальной фрустрации. Ответ на вопрос о смысле всегда предполагает шкалу ценностей, выбор, предпочтение. "Ценностям мы не можем научиться – ценности мы должны пережить"⁴⁵, – говорил В. Франкл. Когда имеют место неаутентичные смыслы, неминуемо возникает несогласованность ценностной структуры, она же, в свою очередь, не может стать для человека надежным фундаментом целеполагания и действия; либо в отсутствие явных ценностных конфликтов человек не имеет стремления к реализации ценностей или достижению целей.

Не углубляясь подробно в рассмотрение обширного вопроса о типологии ценностей, остановимся на представлениях Виктора Франкла. Базовое положение логотерапии об уникальности смысла не мешает Франклу давать содержательную характеристику возможных позитивных смыслов. Для этого он вводит представление о ценностно-смысловых универсалиях, кристаллизовавшихся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории. Это позволяет обобщить возможные пути, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной: во-первых, с помощью того, что мы даем миру (в смысле нашей творческой работы); во-вторых, с помощью того, что мы берем от мира (в смысле переживания ценностей), и, в-третьих, посредством позиции, которую мы занимаем по отношению к миру, который мы не в состоянии изменить. Соответственно этому членению, выделяются три группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения.

С точки зрения консультативной практики чрезвычайно остро встает вопрос о способах исследования смысловых структур. Помимо использования существующих опросных методик ("Опросник терминальных ценностей", "Смысложизненные ориентации" ("Тест жизненной цели" (PIL)), большие возможности могут дать проективные методики (рисунок, метафора, "Life line" и т. п.) Отдельно стоит упомянуть "Методику предельных смыслов" (МПС) Д. А. Леонтьева, в которой воплощен сравнительно новый методический прием изучения смысловых систем через их отражение в индивидуальном мировоззрении. Предметом диагностики МПС являются динамические

⁴⁵ Франкл В. Человек в поисках смысла.

смысловые системы, включающие в себя ряд разноуровневых смысловых структур и функционирующих как единое целое.

Итак, в экзистенциальной картине мира человек сам конструирует свою вселенную, и если ничто изначально не предназначено, – значит каждый должен сам творить свой жизненный замысел. Но может ли это собственное творение быть достаточно прочным, чтобы выдержать нашу жизнь? Осознание отсутствия заданности в жизни чего-либо, кроме ситуационных обстоятельств, лишь декорирующих драму поиска смысла жизни, и понимание невозможности вычитать свой смысл в написанных другими книгах, получить его в готовом виде от учителей, ставят человека перед центральной экзистенциальной проблемой жизни – необходимостью самостоятельного выбора ценностей Бытия и их проверки на истинность ценой всей своей жизни.

"Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир"⁴⁶.

Рекомендуемая литература

1. Бердяев, Н. О назначении человека / Н. Бердяев. – М.: Республика, 1993.
2. Камю, А. Бунтующий человек / А. Камю. – М.: Изд-во политической литературы, 1990.
3. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999.
4. Сартр, Ж.-П. Тошнота. Рассказы. Пьесы. Слова / Ж.-П. Сартр. – М.: АСТ, 2008.
5. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр / Пер. с фр. М. Грецкого. – М.: Изд-во иностр. лит., 1953.
6. Франкл, В. Основы логотерапии / В. Франкл. – СПб.: Речь, 2000.
7. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб. Речь, 2001.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990.
9. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 2004

⁴⁶Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

Задания для самостоятельной работы

1. а) Обозначьте 5–7 самых важных ценностей для Вас в настоящем;
 - б) Изобразите их в качестве секторов на круге в соответствии со степенью их значимости для Вас;
 - в) Представьте Вашу обычную неделю жизни. Ответьте на вопрос: сколько часов в неделю Вы обычно уделяете каждой из обозначенных вами ценностей (не забудьте учесть то время, которое Вы обычно спите);
 - г) сопоставьте площадь секторов количеству посвящаемого времени. Все ли Вас устраивает? Чтобы Вам хотелось изменить?
2. Представьте, что Вам остались 3 дня жизни. Как вы их проведете?
 - Оказалось ли в Вашем ответе что-то для Вас неожиданное? Если да, то что именно?
 - Что из этого Вы хотите сделать уже сейчас?

3.2. – Ответственность – Выбор – Принятие решения –

Ответственность означает авторство. Осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего Я, своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место

Ирвин Ялом

Я всегда могу выбрать, но я должен знать, что даже в том случае, если я ничего не выбираю, я тем самым все-таки выбираю

Жан-Поль Сартр

Понятие ответственности

Ответственность является человеческим "качеством высшего порядка" из-за тесной взаимосвязи с эмоциональной, нравственной и мировоззренческой сторонами личности. Это качество отражает склонность личности придерживаться в своем поведении общепри-

нятых социальных норм, исполнять свои обязанности; готовность дать отчет за свои действия перед обществом и перед самим собой.

Понятие "ответственность" предполагает наличие субъекта и требует указания на объект. Субъект – конкретная личность, взаимодействующая с миром. Объект – это то, за что субъект несет ответственность, "что возложено на него или принято им для исполнения". Это может быть поручение, просьба, судьба общего дела, собственное поведение и др. Принимая решение поступить так или иначе, человек выбирает между своими индивидуальными интересами и интересами более широкого общественного окружения, между "хочу" и "должен". Речь идет о нормативной регуляции, особом механизме регуляции поведения людей в ситуации свободного выбора. Сартр подчеркивал, что, сопротивляясь отчаянию и небытию, люди постоянно испытывают потребность делать выбор, который формирует сущность их существования. Люди внутри себя имеют много потенциальных возможностей, в любой момент времени они свободны решать, чем станут в следующий миг. Принимая решения, они сами определяют, какая из потенциальных возможностей будет реализована.

По Сартру, люди "обречены на свободу". Свободные люди также обречены на ответственность. Они несут ответственность не только за придание миру значения (смысла), но и за свою жизнь, за свои действия, их последствия. Лично ответственные люди способны, в пределах экзистенциальных параметров смерти и судьбы, контролировать свою жизнь и самоактуализацию.

Наиболее полно вопросы ответственности и выбора освещаются в русле экзистенциальной психологии и психотерапии. По мнению одного из родоначальников экзистенциальной психотерапии Р. Мэя, в области психологии на первый план выходит проблема подрыва авторитета воли и принятия решения. Мы можем вспомнить и слова И. Ялома, который утверждает, что в современной психологической практике все острее встает вопрос о принятии человеком персональной ответственности: "На чем бы поставил акцент Фрейд, исследуя современную американскую культуру, – особенно в Калифорнии, где зародились столь многие новейшие терапевтические подходы? Естественным инстинктивным устремлениям дано значительное свободное выражение ... Структура, ритуал, границы любого рода – все это безжалостно ликвидировано... Соответственно изменилась картина психопатологии.

Классические психоневротические симптомы стали раритетом... У сегодняшнего пациента больше проблем со свободой, чем с подавленными влечениями". Более того, современный человек убежден в том, что, даже если он действительно напряжет свою "волю", примет решение, это ничего не изменит"⁴⁷.

Отмирание авторитарных, структурирующих институтов, как социальных, так и психологических, приводит человека к конфронтации с собственной свободой, а значит, к конфронтации с принятием ответственности за свою жизнь, к пониманию того, что сама жизнь определяется выборами человека, иными словами, признанию того, что каждый из нас сам творит себя. Однако многие оказались не готовы к свободе. Часто при столкновении с экзистенциальным фактом ответственности за свою жизнь люди плохо понимают его. В наше время люди уделяют меньше внимания тому, что они *должны* делать; акцент перенесен на то, что они *хотят* делать. Многие люди не сумели научиться, как желать, как проявлять волю, как принимать решения и оставаться им верным. Признание ответственности за себя и свою жизнь – ключевой момент для возможности изменений, но именно на этом этапе возникает большое число трудностей. Человек бежит от свободы и от ответственности, делегируя ее другим людям, судьбе, ощущая себя невинной жертвой обстоятельств, временно оказываясь "не в своем уме", а также используя иные формы психологических защит.

П. Тиллих отмечает, что человек по-настоящему становится человеком только в момент принятия решения. Иными словами, независимо от того, насколько могущественные силы влияют на человеческое существование, человек способен узнать, что его жизнь детерминирована, и тем самым изменить свое отношение к собственной судьбе. Сила человека заключается именно в этом – в способности занять определенную позицию, принять конкретное решение, каким бы незначительным оно ни было. Именно поэтому человек в конечном итоге свободен и не может довериться случаю.

Наиболее точно сущность личностного выбора в экзистенциальном подходе выражена во взглядах Р. Мэя. Он утверждает, что процесс принятия решения присутствует в любом акте сознания. Принятие решения не зависит целиком и полностью от внешней ситуации и не определяется ей в полной мере. Решение включает в

⁴⁷ Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М., 2001.

себя фактор случайности, элемент "скачка", движения в новом направлении, которое, возможно, и не было доступно предсказанию. Итак, выбор оказывается в центре вопросов человеческого существования, основополагающей его характеристикой, уникальной особенностью и непременным условием того, чтобы принимать ответственность за собственное "Я". Более того, любой выбор оказывается затрагивающим личность человека, определяющим ее, и, следовательно, любой выбор оказывается личностным.

Экзистенциальный подход, в основе которого лежит признание необходимости выбора даже в самых тяжелых жизненных ситуациях и принятия на себя ответственности за сделанный выбор, ориентирован на повышение личностной зрелости клиента. Критическая точка – всегда точка роста и личностного развития. Каждая кризисная ситуация несет в себе мощный творческий потенциал, который может быть реализован через придание смысла самой бессмысленной и самой жестокой ситуации, какой бы безвыходной и безнадежной она ни казалась.

При наличии у клиентов предельного беспокойства, связанного со свободой, консультанты сосредотачиваются на повышении осознания клиентами их ответственности за свою жизнь и на оказании клиентам помощи во взятии на себя этой ответственности. По словам И. Ялома, "адекватно проконсультированные клиенты начинают ощущать большую личную ответственность за свою жизнь"⁴⁸.

Консультационные подходы к свободе и ответственности включают в себя определение стратегии защиты и стратегии уклонения от ответственности, высвобождение у клиентов способности желать, развитие у клиентов способности к совершению волевых усилий и принятию решений⁴⁹.

Виды защиты от тревоги, связанной со свободой

Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, помогают личности избегать ответственности за собственную жизнь. Осознание ответственности влечет за собой развитие состояния, в котором человек "осознает, что создал самого себя, свою судьбу, затруднительное положение, чувства и, если таковое имеет место,

⁴⁸ Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика.

⁴⁹ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.

собственное страдание"⁵⁰. Одним из видов защиты от ответственности является компульсивность. (Компульсия – это повторяющееся навязчивое побуждение к выполнению какого-либо действия или серии действий.) Компульсивность блокирует способность сознательного выбора. Компульсивная деятельность – это один из способов избежать столкновения с бессмысленностью. Другим видом защиты от ответственности является аддиктивное (зависимое) поведение. Мы говорим о зависимости, когда человек становится рабом ее объекта (алкоголя, наркотика, игры и др.) и воспринимает этот объект как цель или смысл существования. В этом случае человек, воспринимающий реальность как дискомфортную, избегает ее, вместо того, чтобы взять на себя ответственность за ее изменение. В практике мы часто видим ощущение пустоты и бессмысленности жизни у зависимых от алкоголя и наркотиков. Консультирование в этом случае направлено на осознание ответственности клиента за свое поведение и формирование смысла трезвой жизни или жизни без наркотиков.

Иные виды защиты от тревоги, связанной со свободой, включают в себя перенос ответственности на других людей, в том числе и на консультантов, отрицание ответственности посредством изображения себя невинной жертвой или посредством утраты контроля над ситуацией, уклонение от автономного поведения, от проявления воли и принятия решений⁵¹.

Определение видов защиты и способов уклонения от ответственности

Консультант осуществляет помощь в понимании функций определенных видов защитного поведения, например, компульсивности как уклонения от ответственности за выбор. В ряде случаев используется совместный с клиентами анализ их ответственности за собственные несчастья. Иногда консультант ставит клиента непосредственно перед осознанием ответственности. Так, если клиент жалуется на неблагоприятную ситуацию, консультант может спросить, как он сам создавал эту ситуацию.

⁵⁰ Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика.

⁵¹ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования.

Подобный анализ помогает клиенту справиться с затруднениями через осознание собственной ответственности за изменение ситуации к лучшему.

В ряде случаев при работе с уклонением от ответственности применяется фокусирование внимания на языке клиента: перефразирование "я не могу это делать" на "я не хочу это делать".

Идентификация уклонения от ответственности "здесь и теперь"

Уклонение клиентов от ответственности может проявляться и в отношениях консультант-клиент. В этом случае консультант может ставить клиентов лицом с их попытками "здесь и теперь" перенести на консультанта ответственность за то, что происходит в ходе консультирования и за его рамками. Кроме того, консультантам необходимо осознавать собственные чувства относительно клиентов в процессе работы. Это способствует эффективному взаимодействию с клиентом и помогает осознать, как клиент мог вызывать подобные чувства у других людей. Например, женщина, которая страдает от жестокости мужчин, может вести себя определенным образом с консультантом-мужчиной⁵². Умение консультанта говорить о своих чувствах в этой ситуации содействует развитию самопонимания и позитивным изменениям клиента.

Фасилитация принятия решений

Консультант побуждает клиентов осознавать, что каждому выбору предшествует решение. Принимать решения трудно, так как при этом исключаются альтернативы. Решения – это своего рода пограничные ситуации, в которых люди создают себя. Многие клиенты парализуют свою способность принимать решения посредством вопросов, начинающихся со слов: "Что, если..." Например: "Что, если я уйду с этой работы и не смогу найти другую?" Консультант может помочь клиенту исследовать разветвление каждого вопроса "что, если..." и анализировать чувства, которые индуцируются этими вопросами.

Иногда клиенту полезно поставить следующие вопросы. Что именно пугает Вас в принятии решения? Какие последствия может повлечь за собой это решение? Что самое страшное, что может слу-

⁵² Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования.

читься? Что поможет Вам справиться с этим? Как можно выйти из этой ситуации? Поиск ответов на эти вопросы помогает клиенту преодолеть страх и сделать выбор.

Консультанты могут побуждать клиентов принимать решения, отвечать за них, оценивать варианты выбора, последствия и ту цену, которую человек за это может заплатить.

Принятие решения способствует осознанию клиентом собственной силы и ресурсов. При необходимости консультант может облегчить проявление клиентами воли. Для этого используются поддержка, одобрение, побуждение доверять себе и обретать уверенность в том, что они имеют право действовать.

Возможно составление формул самоподдержки для клиентов с подавленной волей. Например, "Только я могу изменить мир, который я создал". "В переменах нет никакой опасности". "Для того чтобы достичь то, чего я действительно хочу, я должен измениться". "У меня есть сила, необходимая для собственного изменения"⁵³.

Важно помнить, что принятие решений, связанных с изменениями, может потребовать значительного периода времени. Эффективный консультант старается быть чутким к возможностям клиента и учитывать его индивидуальные способности к изменениям.

Качество отношений консультант-клиент.

Принятие личной ответственности

Большое внимание следует уделять качеству отношений консультант-клиент, поскольку основным средством, стимулирующим совершенствование личности клиента, является личность консультанта. По словам А. Адлера, "Техника лечения заложена в Вас".

Поскольку многие ситуации в консультировании возникают под контролем консультанта, он должен нести личную ответственность за свои действия в этих ситуациях. Понимание своей ответственности позволяет свободно и сознательно осуществлять выбор в любой момент консультирования – соглашаться с доводами клиента или вступать с ним в продуктивное противостояние. Личная ответственность консультанта помогает ему более конструктивно воспринимать критику. В этом случае критика не вызывает механизмов психологической защиты, а служит полезной обратной свя-

⁵³ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования.

зью, улучшающей эффективность деятельности и даже организацию жизни⁵⁴.

Итак, цель экзистенциального консультирования – помочь клиентам научиться переживать свое существование как реальное, делать выбор и принимать решения. Р. Мэй приводит цитату из З. Фрейда: "Наша главная цель – помочь клиенту принимать решения самостоятельно"⁵⁵. Постигая себя как экзистенцию, человек обретает свободу, которая есть выбор самого себя, своей сущности, накладывающий на него ответственность за свою жизнь и происходящее в мире. По словам Э. Фромма: "Я свободен" означает в то же время "Я полностью ответственен за свое существование".

В качестве иллюстрации приведем историю пациента и опыт работы с ним в рамках российско-голландского проекта амбулаторной реабилитации больных с зависимостью от наркотиков.

Мы познакомились с Егором в мае 2000 года. Возраст Егора на тот момент – 26 лет, безработный, разведен, диагноз – опийная наркомания. До прихода в проект, Егор обращался за наркологической помощью 12 раз, но ни разу не доводил лечение до конца.

В апреле 2000 года, в тот момент, когда Егор покупал очередную дозу героина, его пытались задержать сотрудники службы по борьбе с наркотиками. Егор бросился бежать. По его словам, чувства опасности тогда у него не было. Перелезая через высокий забор, Егор неудачно упал и сломал бедро. Наркотическую "ломку" переносил в больнице. Там, к обездвиженному и прикованному к постели Егору, на пике мучительной боли и ощущения беспомощности пришла мысль о смерти. Егор переживал свою никчемность, реальная жизнь приносила ему только страдания. Жена не выдержала его образа жизни, забрала дочку и ушла от Егора. Отец-алкоголик давно отрекся от него. Друзей не осталось, работу давно потерял. Единственным человеком, который до последнего дня не терял надежду на выздоровление Егора, была его мать. Но воспоминания о матери и ее слезах только добавляли мучений. Жизнь представлялась бессмысленной и полной страданий; пришло осознание собственной пустоты и ненужности, острое отчаяние и одиночество. И злость на наркотики, и ощущение своего бессилия перед ними. И

⁵⁴ Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.

⁵⁵ Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье. М., 2009.

еще страх, что ничего не изменится. Наверное, именно тогда Егор осознал, что в том, что случилось, виноват только он сам. Потом была острая жалость к матери и маленькой дочке, желание жить и надежда, что он сможет все изменить...

После больницы Егор сознательно сделал последнюю инъекцию героина. Позднее мы пытались проанализировать с ним мотивы этого поступка. По словам Егора, ему необходимо было самому сделать выбор и поставить точку.

Егор появился в психотерапевтической группе в мае, в состоянии страха и смятения. Он искренне рассказал историю своего падения и пути к выздоровлению. Егора всегда отличала беспощадная честность и объективность по отношению к себе. Он был старше других участников группы и постепенно стал ее лидером. Нельзя сказать, что Егор был "легким" пациентом. Всегда имел свое мнение, часто вступал в конфронтацию с терапевтами и членами группы. Однако его жадное желание жить, радость от изменений, его открытость новому опыту вызывали симпатию и уважение. Параллельно с выздоровлением Егора самые близкие ему люди, мать и отец, посещали психотерапевтическую группу для родственников клиентов.

В один из периодов выздоровления Егор говорил о страхе того, что теперь никогда не сможет жить автономно от "наркоманской среды" (слова Егора). Он утверждал, что создать семью сможет лишь с бывшей наркоманкой, а работать – в наркологическом реабилитационном центре социальным консультантом. Именно тогда он решил поступить в один из вузов на факультет психологии. Вероятно, в тот момент мы вместе с Егором прошли еще один виток осознания им свободы решать, чем станет его жизнь в дальнейшем.

Процесс выздоровления шел, усиливались адаптационные возможности Егора. Консультанты помогли Егору разобраться в своей личности, выявить моменты, которые позволяли ему по-новому взглянуть на себя, взять управление жизнью в свои руки. Его жизненный путь становился все более осознанным, личностная зрелость возрастала. Окружающие его люди стали позитивно отвечать на его поведение, выражая ему одобрение и принятие, что, в свою очередь, увеличивало самооценку и стимулировало дальнейшие изменения.

Участие в проекте явилось лишь стадией процесса индивидуального развития Егора. Этот клиент продолжал менять свою жизнь и после завершения терапии. Егор стал одним из создателей и лидеров первой в городе группы самопомощи НА (Анонимные Наркоманы). И именно Егор является одним из тех немногих пациентов, которые смогли взять на себя ответственность за свою жизнь и оставить наркотики в прошлом.

Прошло 9 лет. Мы поддерживаем отношения с Егором. Все эти годы он не употребляет наркотики и практически отказался от алкоголя. Егор способен любить и работать, он чувствует себя полноценным членом общества. У него вторая семья, он счастлив в браке, его дочке 7 лет. Егор работает в руководящем звене одного из крупных предприятий города.

Безусловно, случай жизни Егора так же уникален, как и все остальные истории жизни наших клиентов. Но здесь "мы приходим к осознанию такой огромной и неведомой силы в преобразлении личности, как загадочная созидательная сила жизни. Приходит к нам на прием ... человек, полный самоуничтожения и жалости к себе, сдавшийся, еще и не начав борьбы с жизненными трудностями. Но вот ... человек обретает объективное, открытое и творческое отношение к жизни. Отчаяние переходит в надежду, эгоизм – в бескорыстие, трусость – в мужество; на смену боли приходит радость, одиночество отступает перед любовью. В этом и есть, хоть и небольшая, заслуга консультанта".⁵⁶

Вопросы для самоанализа⁵⁷

1. Каков уровень Вашей личной ответственности за формирование своего бытия?
2. Вспомните одну из сложных жизненных ситуаций и оцените степень личной ответственности, как в ее создании, так и в разрешении.
3. Каким образом Вы могли бы в меньшей степени уклоняться от ответственности и в большей степени брать ее на себя?
4. Определите для себя те сферы жизни, в которых Вам важно взять управление жизнью в свои руки.

⁵⁶ Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье.

⁵⁷ Вопросы составлены с использованием материалов Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования.

Рекомендуемая литература

1. Бинсвангер, Л. Бытие в мире / Л. Бинсвангер. – М., СПб., 1999.
2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. М., 1999.
3. Кузнецов, В. Н. Жан Поль Сартр и экзистенциализм / В. Н. Кузнецов. – М., 1969.
4. Маслоу, А. Г. Психология бытия / А. Г. Маслоу. – М., 1997.
5. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. – М., 2009.
6. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб., 2000.
7. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М., 1991.
8. Холл, К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М., 1997.
9. Экзистенциальная психология: Экзистенция / Под ред. Р. Мэя. – М., 2001.
10. Ялом, И. Групповая психотерапия: Теория и практика / И. Ялом. М., 2001.

3.3. Границы экзистенциального одиночества

Одиночество воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Ситуацию переживания одиночества очень выразительно описал Т. Вулф словами одного из своих героев Юджина Ганта⁵⁸: "А когда его оставляли спать одного в комнате с закрытыми ставнями, где на пол ложились полосы густого солнечного света, им овладевало неизбывное одиночество и печаль: он видел свою жизнь, теряющуюся в сумрачных лесных колоннадах, и понимал, что ему навсегда суждена грусть – запертая в этом круглом маленьком черепе, заточенная в этом бьющемся, укрытом от всех сердце, его жизнь была обречена бродить по пустынным дорогам. Затерянный! Он понимал, что люди вечно остаются чужими друг другу, что никто не способен настоящему понять другого, что, заточенные в темной утробе матери, мы появляемся на свет, не зная ее лица, что нас вкладывают в ее объятия чужими и что, попав в безвыходную тюрьму существования, мы никогда уже из нее не вырвемся, чьи бы руки нас ни обнимали, чей бы рот нас ни целовал, чье бы сердце нас ни согревало. Никогда, никогда, никогда, никогда".

⁵⁸ Вулф Т. Взгляни на дом свой, ангел. М., 1973. С. 63.

При рассмотрении одиночества, прежде всего, встает вопрос о том, какова **природа этого явления**. В психологии сложилось несколько традиций понимания одиночества:

1) В психоаналитическом подходе (Г. Салливан, М. Фромм-Рейхман)⁵⁹ одиночество расценивается в этой психологической парадигме как состояние отрицательное, уходящее корнями в детство. Причинами одиночества являются такие черты личности, как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он – маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других. Об этиологии одиночества писал и Г. Салливан. Рассматривая потребность в человеческой близости, он считал, что она, начинаясь в младенчестве (стремление ребенка к контакту), в подростковом возрасте приобретает форму потребности в приятеле, с которым можно обмениваться своими сокровенными мыслями. Если подросток не может удовлетворить эту потребность, то у него может развиться глубокое одиночество. В некоторых работах психоаналитиков одиночество рассматривается как патологическое явление. Люди не могут переносить подобные состояния какой бы то ни было длительной период времени, не становясь психотиками⁶⁰. Он же подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

2) Клиент-центрированный подход (К. Роджерс). Одиночество – это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его – феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном "Я". Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина.

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.

⁵⁹ Гринсон Р. Практика и техника психоанализа. М., 1999.

⁶⁰ Там же.

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным "Я" индивида и проявлениями его "Я" в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.

3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному "Я", он, тем не менее, думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

Формируется замкнутый круг: человек, веря в то, что его истинное "Я" отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не быть отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных "фасадов", что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным "Я".

3) Социально-психологический подход (Д. Рисмен)⁶¹. Ответственность за возникновение одиночества возлагается на общество. Выделяется несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной и социальной мобильности. Д. Рисмен считает, что одной из главных причин одиночества является ориентация на других. Люди с такой ориентацией хотят нравиться, постоянно приспосабливаются к обстоятельствам, а также обособлены от своего истинного "Я", своих чувств и своих ожиданий. Это приводит к тому, что такая личность может приобрести "синдром обеспокоенности" и зависимость от внимания окружающих к себе со стороны других людей. Причем эта потребность никогда не может быть удовлетворена. Рисмен, характеризуя американское общество как "направленное вовне", пишет, что его члены образуют "одинокую толпу". В книге "Одинокая толпа" он сводит одиночество к болезни. Жизнь индивида организована вокруг состоящей из многих поколений семьи, племени или общины. Индивид в таком обществе находится в заданной, наделенной значениями социальной структуре, выработанной в контексте, соотношенном с органическими основаниями общества или сообществ. Неспособность входить в социальные структуры, с точки зрения Д. Рисмена, болезненное состояние.

4) Интеракционистский подход. Одиночество – это результат влияния двух факторов: личности и ситуации. С. Вейс рассматривал одиночество, имея в виду такие социальные отношения, как

⁶¹ Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., 1984.

привязанность, руководство и оценка⁶². Таким образом, причиной одиночества может быть недостаток социального взаимодействия индивида, а также взаимодействия, удовлетворяющего социальные запросы личности.

5) Когнитивный подход (Л. Э. Пепло)⁶³. Познание является ключом для объяснения связи между недостатком социальности и чувством одиночества. Л. Э. Пепло считает, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

6) Бихевиоральный подход причину одиночества видит в несформированности социальных умений.

Экзистенциальный взгляд на одиночество

Для экзистенциалистов одиночество является переживанием, имманентно присущим человеку. Мы никогда не "излечим" одиночество. Но, осмыслив его, мы сможем лучше понять человека, поскольку истина заключается в том, что человек по своей сути – и метафизически, и психологически – одинок. Ж.-П. Сартр рассуждал о том, что мы осуждены быть свободными; но мы еще более неправимо и безнадежно приговорены к полнейшей изоляции⁶⁴. Лишь в XX в. проблема одиночества настолько близко подступила к человеку, что Н. А. Бердяев счел уместным назвать ее основной проблемой человеческой личности и философии человеческого существования⁶⁵.

Объяснение этой волнообразности интереса к вопросу об одиночестве можно найти в работах М. Бубера. Любимый человек изначально одинок: никто другой не может разделить с нами его мысли и чувства. Разъединенность есть сущностное состояние человеческих переживаний. При этом человек не только изолирован от остальных, но и отчужден от самого себя, так как он постоянно меняется и уже в каждое следующее мгновение не похож на себя прежнего. Обращаясь же к себе, стремясь сохранить целостность своего "Я", свою неповторимость и уникальность, человек, неизбежно

⁶² Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М., 1989.

⁶³ Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества.

⁶⁴ Сартр Ж.-П. Сумерки богов.

⁶⁵ Бердяев Н. А. Философия свободного духа. М., 1994.

сталкивается с таким ощущением дискомфорта. Его тянет к людям, группам, друзьям, к любимым занятиям. Это попытка заручиться признанием других в том, что мы существуем отдельно, но не в одиночку.

Сознание должно дойти до какого-то критического пункта в своем развитии, чтобы пытаться отвечать на сущностные вопросы, которые лежат в основе одиночества. М. Бубер пишет: "Более всего склонен и наилучшим образом подготовлен к самосознанию... человек, ощущающий себя одиноким, то есть тот, кто по складу ли характера, под влиянием ли судьбы или вследствие того и другого остался наедине с собой и своими проблемами, кому удалось в этом опустошающем одиночестве встретиться с самим собой, в собственном "Я" увидеть человека, а за собственными проблемами – общечеловеческую проблематику... В ледящей атмосфере одиночества человек со всей неизбежностью превращается в вопрос для самого себя..."⁶⁶

Возникает вопрос о характере этого переживания, о том, какие функции оно выполняет. Чаше всего отмечается *негативный аспект*. Одиночество описывается как чувство безнадежности и бессилия, огромное безусловное неудовольствие, чувство, которого люди боятся гораздо больше, чем голода, лишения сна, сексуальной неудовлетворенности. По мнению Б. Миусковича, после того, как человек удовлетворит свои наиболее насущные физиологические потребности – в воздухе, воде, пище, он стремится облегчить свое безнадежное одиночество⁶⁷.

Однако упоминается и *положительная сторона одиночества*. Оно помогает вернуться к себе, обратить внимание на многогранность личности, наличие источников развития внутри человека, а не в его окружении. Исследования показали, что осознание экзистенциальных компонентов кризисной ситуации (таких как отсутствие смысла в происходящих событиях, переживание в них одиночества или переосмысления собственной жизни) способствует у юношей и девушек активизации внутренних ресурсов, что позволяет им более активно справляться с трудностями. Отсутствие же глубокой внутренней работы, то есть поглощенность только эмо-

⁶⁶ Бубер М. Два образа веры. М., 1995. С. 164.

⁶⁷ Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества.

циональными переживаниями без переосмысления и осознания, наоборот, препятствует преодолению кризиса.

Типология одиночества

С. Вейс выделяет два эмоциональных состояния, которое люди расценивают как одиночество. Это – эмоциональная изоляция и социальная изоляция⁶⁸. Эмоциональная изоляция вызывается отсутствием привязанности к конкретному человеку, ее особый признак – испытываемое человеком тревожное беспокойство. Социальная изоляция возникает при отсутствии доступного круга социального общения. При этом человек чувствует, что его отвергли, он ощущает бессмысленность своего существования и собственную незначительность.

У. Садлер и Б. Дуонсон выделяют четыре "измерения" одиночества: космическое, культурное, социальное и межличностное одиночество⁶⁹.

Космическое измерение связано и проявляется в следующих формах самовосприятия: постижения себя как отдельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом, причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия, веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям. Космическое одиночество присутствует там, где нарушена хотя бы одна из этих связей (с природой и космосом, бытием или Богом, историей, человечеством).

Культурное одиночество возникает в том случае, если человек вырван из привычной культурной среды (например, в результате эмиграции). Другой пример культурного одиночества – это состояние аномии, которая является не только проблемой общества, возникающей при быстрых социальных и экономических изменениях, как считал Э. Дюркгейм, но и проблемой отдельного человека. Это чувство возникает, когда люди понимают, что общепринятая культура не приемлема для их внутреннего мира, это чувство отчуждения, ощущение, что человек существует в пустом пространстве без ориентиров.

⁶⁸ Миюскович Б. Указ. соч.

⁶⁹ Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества – к аномии // Лабиринты одиночества.

Социальное измерение одиночества возникает в случаях социальной изоляции человека, лишении его членства и причастности к группе (группам), которую он считает значимой и желательной для себя. Для российской действительности это очень распространенное явление. Проявляться этот тип одиночества может в трудностях найти свое социальное окружение, в проблеме нахождения значимых тем, которые могут объединять людей, неумении устанавливать контакты с разными людьми.

Межличностное одиночество возникает при взаимодействии конкретных людей между собой, при проблемах в отношениях "Я – Ты". Это могут быть отношения с близкими людьми (супруги, родители – дети), отношения между значимыми коллегами. В этом типе одиночества важна категория "значимый". В консультировании клиент может жаловаться на то, что его не понимают, к нему не прислушиваются, он чувствует, что его отвергает любимый человек. Чувство обиды, сожаления, разочарования, порой агрессии сопровождает этот тип одиночества.

Другим основанием для классификации видов одиночества является временная длительность. А. Янг выделил три типа одиночества⁷⁰.

Хроническое одиночество развивается тогда, когда в течение длительного времени индивид не может установить удовлетворяющие его социальные связи.

Ситуативное одиночество наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни, таких как: смерть супруга, развод, вынужденное расставание. Ситуативно одинокий человек после некоторого времени обычно смиряется со своей потерей и преодолевает одиночество.

Преходящее одиночество – наиболее распространенная форма этого состояния возникает в виде кратковременных переживаний на фоне неудовлетворенности состоянием отношений с собой и окружающими.

И. Ялом выделяет три типа одиночества (изолированности):

1. *От себя (внутриличностное).* Человек убегает от какой-то части себя (например, своих сильных и расстраивающих переживаний), возводя барьеры между частями своего Я. Это происходит не

⁷⁰ Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход // Лабиринты одиночества.

только когда человек хочет защититься от неприятных чувств или мыслей, но и в случаях, когда он отрицает собственные желания, следует за "правильно" или "нужно" и не доверяет себе.

2. *От других (межличностное)*. Человек убегает от отношений с другими людьми и понимания, что он живет не так, как ему этого хочется. Причин этого может быть несколько, в том числе неумение строить близкие отношения, страх, личностные особенности и предыдущий опыт отношений и др.

3. *От жизни (экзистенциальное)*. Человек прячется в толпе от грусти и тоски, от осознания, что никто и ничто не смогут дать вечного смысла, радости и внимания. У него могут быть сколь угодно хорошие отношения с членами семьи и собой. Однако он приходит к пониманию, что только он сам несет ответственность за жизнь и что никакие отношения не смогут дать полного понимания и постоянной любви. И эту ситуацию ничто изменить не может. Это связано с тем, что ничто не сможет отменить жизненный факт – наше экзистенциальное одиночество. К осознанию этого факта приходят не только старики. Этот вопрос возникает, когда уходят из жизни близкие и важные люди. Оно может возникнуть после трагических событий, и человек понимает свои ограничения влиять на ход жизни⁷¹.

Для экзистенциальной психологии характерно стремление показать, что чувство одиночества не является результатом чисто внешних и случайных обстоятельств жизни человека, но коренится в самом его бытии, в способе существования "я". Эта изначальная обособленность человеческого бытия представляется экзистенциалистами в нескольких аспектах.

"Одиночество – неслиянность"

Жизнь каждого неотчуждаема, то есть никто не может прожить за человека его жизнь. Ф. Ницше, Э. Гуссерль, М. Хайдеггер, Х.-Г. Гадамер и другие нередко используют понятие "горизонта", то есть индивидуальной (у каждого – своей) картины мира. Один и тот же предмет люди видят и оценивают не совсем одинаково: образ предмета в нашем восприятии зависит от особенностей "горизонта" каждого из нас. Значение предмета (вещи, символа) определяется его соотношениями со всеми другими "предметами", сопresentствующими в нашем "горизонте". Поскольку "горизонт" у каждого свой и обменяться ими нельзя, постольку невозможно и совершен-

⁷¹ Хараш А. У. Психология одиночества // Педология: новый век. 2000. № 4.

но одинаковое понимание одной и той же вещи, но понимания разных людей могут приближаться друг к другу по мере сближения их "горизонтов". Несовпадение "горизонтов" – это еще одно выражение "одиначества-неслиянности" индивидов.

"Одиначество-ответственность"

Человек одинок в выборе своих поступков и в состоянии ни на кого переложить тяжесть принятия решения и ответственность за это решение. Каждый обречен выбирать сам. Конечно, каждый может советоваться с другими людьми. Бывает так, что приходится выполнять "распоряжение сверху", когда казалось бы ничего от человека не зависит. Существуют установленные нормы морали, предписания религии, или табу, которые определяют, что нужно делать, а от чего воздерживаться. Все это имеет место в жизни, но лишь как обстоятельства, при которых все-таки решает сам человек. "Свобода" в этом смысле оказывается не благом, за которое нужно с кем-то бороться, а неизбежностью. Всегда решать самому за себя – значит быть абсолютно одиноким в выборе ⁷².

"Одиначество – бездомность" – это неопределенность роли и смысла человеческого пребывания в мире; неприкаянность человека в бесконечности; отсутствие предустановленной гармонии человека с миром.

"Одиначество – уединение" – это добровольное избегание контактов с другими людьми, преследующее цель сосредоточиться на каком-то деле, предмете, самом себе.

Есть ли выход из тупика одиначества? Реакциями на ситуацию переживания одиначества становятся индивидуализм и коллективизм. Первая реакция – индивидуализм: чтобы спастись от отчаяния, личность поэтизирует одиначество. Индивидуалист принимает его как рок и пытается внушить себе любовь к року. Это – иллюзорное решение, ведь чтобы справиться с ситуацией, одной лишь ее поэтизации недостаточно.

Вторая реакция – коллективизм – состоит в том, что личность, спасаясь от одиначества, пытается раствориться в какой-нибудь группе. Но это растворение само по себе не дает единения личности с личностью.

Ни та, ни другая реакции не решают проблемы одиначества, и выбор одной из них – это ложная альтернатива. Подлинным реше-

⁷² Сартр Ж.-П. Сумерки богов.

нием является "Третье" – диалогическое существование человека с человеком⁷³. Это "Третье" Бубер называет сферой "Между" (das Zwischen). Сфера "Между" – это как бы узкая кромка, на которой происходит встреча Я и Ты. Познание сферы "Между" и должно помочь человечеству в преодолении одиночества. Построение подлинных глубинных отношений способствует снижению остроты переживания одиночества⁷⁴. Этому способствуют глубинные отношения, которые выстраиваются в диаде консультант – клиент.

Как проявляет себя переживание одиночества в консультировании? Во-первых, одинокие люди обычно отмечают изначальное событие, приведшее их к одиночеству, например, разрыв любовных отношений. Во-вторых, пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени и свою неспособность установить удовлетворительные социальные связи, люди обращаются к постоянным причинам своего одиночества. Эти причины, как правило, относятся к характеристикам личности (например, стеснительности) или ситуации (например, окружению, в котором трудно встретить новых людей). Наконец, у одиноких людей, как правило, есть определенное представление о характере изменений в их социальных взаимосвязях, которые облегчили бы их одиночество. Эти предвидимые решения могут заключаться в новых знакомствах или большей интимности существующих взаимоотношений. Для каждого случая используется своя стратегия работы.

С позиции экзистенциального консультирования важно акцентировать внимание клиента на том, что это – неизбежный пункт на пути становления человека личностью. Человеку мало просто оказаться в ситуации одиночества, мало ее просто прожить, ее нужно еще **и пережить**. А переживание – это всегда духовное усилие над собой или попытка такого усилия. Там, где эта попытка оказывается неудачной или (и) незрелой, мы сталкиваемся с неотрефлексированными формами переживания одиночества, которые создают внутреннюю преграду для дальнейшего личностного роста. Важно придать переживанию одиночества культурную форму. Консультант

⁷³ Бубер М. Два образа веры. М., 1995; Братченко С. Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997. С. 201–222; Он же. Экзистенциально-гуманистическая психология глубинного общения. М., 2001.

⁷⁴ Хараши А. У. Психология одиночества // Педология: новый век. 2000. № 4.

тант ориентируется на то, что переживание одиночества (в развитом виде) – это "переживание переживаний", в том числе форма преобразования частных, ситуативных аффектов в некий вершинный "аффективно-смысловой комплекс" (Л. С. Выготский), задающий меру переживания и выражения бесконечно многообразных человеческих чувств.

Продуктивно пережив одиночество, человек субъективно испытывает состояние, близкое к тому же катарсису, а объективно – как ребенок в игре у Л. С. Выготского – "становится на голову выше себя". Продуктивное переживание одиночества – это что-то вроде внутренней инициации, итогом становится рождение нового образа Я. Парадоксально, но одиночество совершенно необходимо для того, чтобы человек смог идентифицировать себя и свой субъективный мир с более широким, в пределе – глобальным, миром. Это подтверждает исторический опыт духовных практик – отшельничества, затворничества, медитации, "сомати" и др.

В феномене одиночества и его переживания проступает диалектика трех понятий: "единство с миром", "внутреннее единство Я", "единственность (уникальность) Я". В продуктивно переживаемом состоянии одиночества сознанию отчетливо предстает второе и третье, что, в свою очередь, открывает путь к осознанию первого. У рок-музыканта и поэта Юрия Шевчука есть интересный неологизм – "единочество"...

Переживание одиночества позволяет клиенту актуализировать в себе особую инстанцию, которую Дж. Г. Мид обозначил термином "обобщенный Другой". Эта инстанция лежит в основе умения смотреть на себя, на то, что и как клиент делает с позиций других людей, не подставляя себя на место каждого из них, то есть в пределе – с позиций всего человеческого рода, "глазами" "обобщенного другого". Она наполняет переживание одиночества смыслом – смыслом "обращения" (Ф. Т. Михайлов) к другим людям, человечеству в целом, в том числе обращения за помощью в решении своих уникальных психологических проблем. И эта помощь приходит, причем помощь более эффективная, чем та, которую могла бы прийти из рук отдельного человека. Субъективно это может восприниматься как интуитивное прозрение, "озарение".

Еще один важный шаг консультирования заключается в том, чтобы помочь пациенту напрямую обратиться к экзистенциальной изоляции, исследовать ее, окунуться в его или ее чувства потерян-

ности и одиночества. Один из фундаментальных фактов, который пациенты должны открыть, заключается в том, что, хотя межличностная встреча может смягчить экзистенциальную изоляцию, она не в состоянии уничтожить ее. В процессе психологического роста клиенты познают не только ценность близости, но и ее границы: они узнают о том, чего не могут получить от других.

Пример из практики: женщина, 44 года. Обратилась к психологу по поводу того, что от нее уходят мужчины. Только за последние пять лет ее "бросили" (слова клиентки) трое мужчин. Запрос формулировался следующим образом: "Научите меня правильно вести себя с мужчинами". В ходе длительной работы было принято совместное решение рассмотреть неспособность клиентки строить глубокие подлинные отношения с мужчинами. За фасадом неумелости в данном случае скрывался страх одиночества и отказ в праве себе быть собой (говорить о своих желаниях, просить о помощи, если она необходима, говорить "нет", если для нее это важно). Каждая встреча была направлена на "реанимацию" этой уникальной способности подлинно проживать свою жизнь. При этом в начале акцент делался на отношениях консультант – клиент, далее обсуждалась жизнь клиентки в контексте ее отношений со значимыми мужчинами и со значимыми окружающими людьми (матерью и дочерью).

Рекомендуемая литература

1. Бердяев, Н. А. Философия свободного духа / Н. А. Бердяев. – М., 1994.
2. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер. – М., 1995.
3. Братченко, С. Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты / С. Л. Братченко // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997. – С. 201–222.
4. Братченко, С. Л. Экзистенциально-гуманистическая психология глубинного общения / С. Л. Братченко. – М., 2001.
5. Братченко, С. Л. Диалог / С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. – № 2 (11). – С. 23–28.
6. Вулф, Т. Взгляни на дом свой, ангел / Т. Вулф. – М., 1973.
7. Гринсон, Р. Практика и техника психоанализа / Р. Гринсон. – М., 1999.
8. Кон, И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М., 1984.

9. Михайлов, Ф. Т. Загадка человеческого Я / Ф. Т. Михайлов. – М., 1976.
10. Миускович, Б. Одиночество: междисциплинарный подход / Б. Миускович // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М., 1989.
11. Перлман, Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л. Э. Пепло // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М., 1989.
12. Садлер, У. А. От одиночества – к аномии / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон // Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М., 1989.
13. Сартр, Ж.-П. Сумерки богов / Ж.-П. Сартр. – М., 1991.
14. Фромм, Э. Искусство любви / Э. Фромм. – М., 1995.
15. Хараш, А. У. Психология одиночества / А. У. Хараш // Педология: новый век. – 2000. – № 4.
16. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 2000.

Задания для самостоятельной работы

1. Вспомните ситуацию, в которой Вы пережили чувство своей отдельности от окружающего мира, от других людей, возможно, чувство одиночества, возможно, понимание того, что Вы и только Вы можете решить какую-либо задачу, что именно Ваше действие должно быть совершено, или какое-либо чувство переживается Вами и только Вами...

Как Вы думаете сейчас, зачем в Вашей жизни была эта ситуация? Что она Вам дала, чему научила?

2. Вспомните ситуацию обратную первой, – в которой Вы пережили глубинную связь с другим человеком или людьми, в которой Вы чувствовали единство с другими людьми?

Что Вам дало это переживание, чем оно было полезным и запоминающимся?

3. Прочитайте книгу Дж. Сэлинджера "Над пропастью во ржи" Напишите психологический портрет главного героя произведения Холдена Колфилда.

3.4. Экзистенциальная тревога и ее природа

Экзистенциальная тревога принадлежит к числу феноменов, которые наиболее отчетливо свидетельствуют о неустранимости

экзистенциальных аспектов человеческой жизни⁷⁵. М. Хайдеггер утверждал, что тревога открывает человеку то, что реально существует – свободу, возможность небытия, и напоминает об одиночестве. Тревога пробуждает совесть человека и поэтому является необходимой для его духовного существования.

Вместе с тем явление тревоги широко рассматривается и в традиционных психологических трактовках. Разделяют тревогу невротическую и экзистенциальную.

Невротическая тревога препятствует полноценной жизнедеятельности человека, блокируя возможность реализации имеющегося у человека потенциала, "уводит" психическую энергию человека в сторону от воплощения его жизненных целей и задач, при этом может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение и т. п.

Исторически большое внимание феномену невротической тревоги уделяла психоаналитическая школа. З. Фрейд рассматривает тревогу как отражение скрытых или конфликтующих между собой желаний человека, как психологическую реакцию беспомощности на опасность, вызываемую прежде всего "взрывной силой наших собственных влечений".

К. Хорни вступает в полемику с такой позицией, отмечая, что сексуальные влечения, как таковые, лишь в исключительных случаях обнаруживаются в качестве движущей силы, стоящей за тревожностью, а главным источником невротической тревоги называя враждебные побуждения различного рода. Таким образом, механизмом порождения тревоги также является вытеснение, но не сексуальных инстинктов, а властных побуждений, "уступка которым означала бы катастрофу для Я"⁷⁶.

Считая тревогу свойством невротичной личности, К. Хорни выделяет особенности проявления и характеристики тревоги: сопутствующее ощущение беспомощности, очевидная иррациональность тревоги, а также содержание в состоянии тревоги неявного указания на разлад внутри человека. Соответственно тревога явля-

⁷⁵ Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.

⁷⁶ Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2006. С. 43.

ется "вызовом – сигналом для тщательного рассмотрения чего-то, скрытого от нас"⁷⁷.

Психоаналитическая теория также проводит параллели между состояниями тревоги и страха: страх является реакцией, сообразной наличной опасности, в то время как тревога является несообразной реакцией на опасность или даже реакцией на воображаемую опасность. По К. Хорни, как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна.

Важно при этом, что интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Учитывая то, что непосредственные причины тревоги человеку, как правило, не известны или не осознаются им, задачей психотерапевтической работы может стать выявление того смысла, который имеет для него определенная ситуация.

В экзистенциальном подходе тревога определяется шире, чем в других психологических школах. В экзистенциализме внимание уделяется прежде всего не невротической, а экзистенциальной, или онтологической, тревоге, по-иному трактуются и глубинные источники тревоги. Причиной последней является, по мнению Р. Кочюнаса, человеческое стремление выжить, защитить и утвердить своё бытие; тревога возникает вместе с появлением угрозы экзистенции, с осознанием возможности потерять себя и свой мир. И. Ялом также называет смерть, или скорее осознание конечности жизни, первичным источником тревоги.

"Тревога – это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия", – утверждает Пауль Тиллих, тем самым задавая контекст существования – несуществования в подходе к этому явлению. По Тиллиху, тревога выражается в дезориентации, неадекватных реакциях, отсутствии "интенциональности" (т. е. связи с осмысленными содержаниями знания или воли). Такое необычное поведение вызвано тем, что отсутствует объект, на котором мог бы сосредоточиться субъект, находящийся в состоянии тревоги. Единственный объект – это сама угроза, а не источник угрозы, потому что источник угрозы – "ничто".⁷⁸

⁷⁷ Хорни К. Невротическая личность нашего времени. С. 31.

⁷⁸ Тиллих П. Мужество быть // Избранное. М., 1995. С. 7–131.

П. Тиллих различает три типа экзистенциальной тревоги в соответствии с тремя областями, в которых небытие угрожает бытию.

1. *Тревога судьбы и смерти* – отражает угрозу онтическому самоутверждению человека (относительно – в виде судьбы, абсолютно – в виде смерти).

2. *Тревога пустоты и отсутствия смысла* – отражает угрозу духовному самоутверждению человека (относительно – в виде пустоты, абсолютно – в виде отсутствия смысла).

3. *Тревога вины и осуждения* – отражает угрозу нравственному самоутверждению человека (относительно – в виде вины, абсолютно – в виде осуждения).

Тревога есть осознание этой тройной угрозы и экзистенциальна потому, что она присуща существованию как таковому, а не представляет собой аномальное состояние души, как, например, невротическая тревога. (Тиллих). При этом с точки зрения экзистенциализма возможен переход тревоги в патологические формы (так называемая негативная динамика) – это возникает при уходе от осознания, при вытеснении, при недостатке мужества принять негативные аспекты жизни – саму тревогу, смерть, небытие – как неотъемлемые части жизни (Леонтьев).

Экзистенциальный анализ различает тревогу и страх, выделяя в отдельную категорию понятие Angst – термин, употребляемый в немецкой и датской философии для обозначения неустранимой тревоги перед бытием в мире. Общее в этих понятиях – предвосхищение некоторых неприятных событий, а разное – степень неопределенности и не случайности этих событий. Страх – ожидание чего-то определенного (у страха есть объект, человек боится чего-то конкретного), тревога – ожидание чего-то неопределенного, но ситуативного, а Angst – ожидание постоянного присутствия в жизни непредвиденных событий⁷⁹.

Важна и временная направленность тревоги. Тревога – "эмоциональный аккомпанемент неустранимой неопределенности будущего". Ссылаясь на работы С. Мадди, Д. А. Леонтьев указывает на неизбежную связь между фактом непредсказуемости будущего и возникновением тревоги. При этом направленность на будущее является осознанным выбором, у которого есть и не менее осознанная

⁷⁹Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.

альтернатива – выбор прошлого, то есть неизменности. В таком случае вступает в силу другой "эмоциональный аккомпанемент: вина за упущенные возможности"⁸⁰. В итоге человек оказывается перед выбором: принять вину или выдержать тревогу.

Тревоги нельзя избежать, не заплатив за это – либо ещё глубже погружаясь в неё, либо теряя чувствительность к экзистенции. При постоянном стремлении сохранения status quo в жизни отвергаются раскрывающиеся возможности, человек становится пассивным, безответственным, зависимым от других, ищущим безопасности в авторитетах, ими навязываемых смыслах.

Постоянные попытки уменьшить или устранить тревогу становятся причиной фрагментации личности, выученной беспомощности, отказа от свободы. Напротив, как заключает Д. А. Леонтьев, конструктивная тревога делает человека готовым к неожиданностям, являясь инструментом взаимодействия с будущим. Способность встретиться со своей тревогой и двигаться вперед, несмотря на ее присутствие, во многом определяет способность человека быть самим собой, дает возможность осознанного построения жизни на уровне действительно глубокой подлинности.

Рекомендуемая литература

1. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. № 2.
2. Тиллих, П. Мужество быть / П. Тиллих // Избранное. – М., 1995. С. 7–131
3. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М., 2006.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 1999.

⁸⁰ Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться.

3.5. Проблема вины в психологическом консультировании

Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок и т. д. Меню обширное и скучное, и сами его обширность и скука достаточно оскорбительны, чтобы восстановить разум против пользования им. В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить.

Иосиф Бродский

В психологическом консультировании обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину. Истинное чувство вины – такое же естественное переживание человека, как одиночество, страх, ревность. Оно возникает в результате совершенных поступков, при нарушении значимых для него норм нравственности, невыполненного долга, отказа от личной ответственности. Эта вина должна быть актуально или символически эквивалентно искуплена. Согласно И. Ялomu, в рамках традиционной терапии "вина" имеет следующий смысл: "...эмоциональное состояние, связанное с переживанием неправильных действий, – всепроникающее, высоко дискомфортное состояние, характеризующееся тревогой в соединении с ощущением своей плохости"⁸¹.

Можно сказать, что обыденное понятие "вины" включает в себя нравственный аспект, который носит исключительно негативный характер. Некоторые психотерапевты, работая с чувством вины как с симптомом психического заболевания, ставят своей целью его полное устранение. Но чувство вины невозможно искоренить пол-

⁸¹ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 312.

ностью. Это естественная составляющая личности, которая вполне совместима с личностным здоровьем и даже необходима для него. Задача консультанта заключается в том, чтобы определить, когда виновность помогает клиенту осознать личную ответственность за свои поступки и изменить поведение, а когда, наоборот, препятствует решению жизненных проблем.

В качестве иллюстрации можно привести фильм "Хохма", снятый в 1993 г., в котором актер Чарльз Ван Дорен играет потомка американской династии ученых. Он тщетно ищет одобрения у своего отца, известного ученого, и вступает в интеллектуальное соперничество с ним. Герой поддается соблазну организации потрясающего хохмы-шоу; это приносит ему такие деньги, известность и одобрение толпы, которых никогда не достигал его отец. Вместе с тем это шоу принесло ему скандальную и оскорбительную славу. К его чести, он появился перед следственной комиссией конгресса, взял на себя ответственность за свой выбор и признал, что утратил нравственные ориентиры⁸².

Этот пример поясняет известное положение: если человек скажет, что ошибался, и признает свою вину за совершенный им выбор и его пагубные последствия – это станет тем путем, который в конечном счете принесет ему облегчение. Для человека, созревшего для подлинного осознания своего чувства вины, переживание *признания* является очень существенным, оно включает признание ущерба, нанесенного себе или другим. Возможно, сначала человек объективно не понимает причиненного им вреда, но когда он сможет его признать, его сознание должно сказать: да, я это сделал; да, это получилось из-за меня; да, я несу за это ответственность. Суть консультирования в данном случае будет в том, чтобы помочь человеку принять ответственность за сделанный им выбор, за свою собственную жизнь и, насколько возможно, искупить причиненное зло.

Но искупление возможно далеко не всегда. Многие из того, что сделано, исправить уже нельзя. Трагическим вариантом является ситуация, когда причиненный ущерб необратим (например, убийство во время боевых действий). Симптомы избегающего поведения (социальная изоляция, алкоголизация и др.) могут быть связаны со стремлением убежать от чувства вины. В большинстве случаев искупление становится символическим, но при этом не менее реаль-

⁸² Холлис Д. Душевные омуты. М.: Когито-Центр, 2006. С. 31.

ным; оно представляет психологическое возвращение к тому, что хотелось бы исправить.

Следует отличать мнимую вину от раскаяния, переживаемого человеком, который по-настоящему виноват.

Невротическая вина происходит от воображаемых "преступлений" против других или нарушений каких-либо табу и имеет непропорционально сильную реакцию. Большой вклад в исследование невротических проявлений у клиентов невротической вины принадлежит К. Хорни. Так, в ее работе "Невротическая личность нашего времени"⁸³ представлено много свидетельств, говорящих не только о существовании особо острого чувства вины у человека, страдающего невротом, но также и о том властном влиянии, которое оно оказывает на его личность:

"...человек, страдающий невротом, часто склонен объяснять свои страдания как заслуженные. Он берет на себя вину, даже если не виноват. ...Он всегда признает авторитет и мнение других, не позволяя себе иметь собственное мнение или, по крайней мере, высказывать его... бессознательное чувство вины принимает форму самообвинений, которые часто являются фантастическими или сильно преувеличенными... вечные старания невротика выглядят оправданным в собственных глазах и в глазах других указывают на преследующий невротика страх разоблачения или неодобрения. Навязчивое стремление к совершенству в большой степени развивается из этой потребности избегать какого-либо неодобрения".

Однако является ли сознательное чувство вины невротика подлинным? Имеются различные факторы, подтверждающие демонстративность переживания. Для невротического чувства вины характерны преувеличения и неискренность:

"Подлинное раскаяние или стыд – болезненные чувства, а обнаруживать эти чувства перед кем-либо – еще более болезненно. На самом деле невротичный человек более других людей будет воздерживаться от этого из-за страха неодобрения. Бессознательно сам невротик отнюдь не убежден, что является недостойным или ничтожным человеком. Даже когда он выглядит подавленным чувством вины, он может прийти в крайнее негодование, если другие станут всерьез принимать его самообвинения. Одновременно с заявлениями о том, что он недостойный человек,

⁸³ Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2006.

невротик будет предъявлять огромные претензии на внимание и восхищение и обнаружит весьма явное нежелание соглашаться с малейшей критикой..."

При исследовании подлинности чувства вины становится очевидным, что часто это выражение тревожности либо защиты от нее. Одна из причин возникновения невротической вины – страх осуждения. Страх осуждения может проявляться в различных формах. Иногда – в постоянной боязни вызвать у людей раздражение. Например, невротик может бояться отказаться от приглашения, высказать несогласие с чьим-либо мнением, выразить свои желания, не подойти под заданные стандарты, быть в каком-либо отношении заметным. Страх осуждения может проявляться в постоянной боязни, что люди про него что-то узнают. Даже когда он чувствует, что ему симпатизируют, он склонен избегать людей, чтобы не допустить своего разоблачения от падения. Страх также может проявляться в крайнем нежелании позволять другим что-либо знать о его личных делах или в несоразмерном гневе в ответ на невинные вопросы о себе.

"Почти каждый невротик, даже если на первый взгляд он кажется абсолютно уверенным в себе и безразличным к мнению других, испытывает чрезвычайный страх или сверхчувствителен к неодобрению, критике, обвинениям, разоблачению. Основным фактором, который объясняет страх неодобрения, является огромное несоответствие, существующее между фасадом, который невротик показывает как миру, так и себе, и всеми теми вытесненными тенденциями, которые сохраняются спрятанными за этим фасадом".

Что же скрывается "за фасадом"?

Во-первых, "агрессия" (предъявление претензий к другим людям для достижения желаемого либо посредством власти над ними и эксплуатации, либо посредством привязанности, "любви" или покорности им).

Во-вторых, слабость, незащитность и беспомощность. По этой причине он создает видимость силы. Он считает слабостью любое несоответствие требованиям, будь то вопрос о его месте в собственном доме или о его неспособности преодолеть внутренние трудности и т. д. Самообвинения не только защищают от страха неодобрения, но также способствуют определенному успокоению.

Одним из способов, которым невротик может защищать себя от неодобрения, – это поиск спасения в неведении, болезни. Например,

невротик, у которого возникли осложнения с вышестоящим лицом, может найти спасение в остром приступе желудочного расстройства. Апелляция к физической неспособности в такой момент объясняется тем, что она создает явную невозможность действия, так сказать, алиби, и поэтому освобождает его от осознания своей трусости.

Очень важной формой защиты от неодобрения является представление о себе как о жертве. Эта стратегия "ощущать себя жертвой" позволяет невротiku не только отводить от себя обвинения, но и одновременно обвинять других.

Тенденция к самообвинению ограждает невротика от необходимости изменяться, то есть становится заменой подлинного решения проблем.

"Когда невротик обвиняет себя или указывает на наличие чувства вины того или иного рода, первым вопросом должен быть не вопрос о том, в чем он на самом деле чувствует свою вину, а вопрос о том, каковы могут быть функции такого самообвинения. Основные функции таковы: проявление страха неодобрения; защита от этого страха; защита от высказывания обвинений".

Известный польский психотерапевт Антони Кемпиньски, изучая психологические закономерности неврозов, также отмечает, что чувство вины и обиды тесно переплетаются между собой:

"человек, затронутый этим чувством, постоянно находится в позиции обвиненного. В чувстве обиды обвиняется целый мир, в чувстве вины – целый мир обвиняет"⁸⁴.

Определить невротические симптомы достаточно просто, трудности появляются при попытке ответа на вопрос о причинах невротического состояния и его оценки. Развитие невротической вины может начаться еще в детстве. Спонтанное поведение ребенка наталкивается на мир взрослых с их неограниченной властью наказывать или воздерживаться от одобрения или проявления чувств. И это заставляет ребенка учиться сдерживать и скрывать от окружающих свои истинные чувства.

В моменты, когда человек ощущает вину, его следует побудить задать себе вопрос: "От чего я защищаюсь?" Как правило, объяснение сводится к страху, что реализация принятого им решения кого-то сделает несчастным. Поскольку такая вина является мнимой ви-

⁸⁴Кемпиньски А. Человек и невроз: Структура и психотерапия неврозов. М., 1997. С. 69.

ной, а не мужественным признанием своей неправоты в отношении окружающих, возможно, человеку достаточно проработать сопутствующий страх, чтобы достичь состояния взрослости. "Освобождение от невротической вины предполагает осознание ее "мнимости". Только таким путем возможно очищение"⁸⁵.

Предпосылки экзистенциальной вины кроются в самой структуре нашей экзистенции. И в этом смысле вина представляет собой позитивную силу в жизни человека. Переживая экзистенциальную вину, мы освобождаемся от влияния невротической вины.

Экзистенциальная вина проявляется как невозможность реализовать свой потенциал. *"Отрицая свой потенциал, терпя неудачу его исполнения, индивид попадает в состояние вины"*⁸⁶.

*"Мы обречены чувствовать свою незавершенность, ибо жизнь требует от нас быть равными тому, чем мы способны быть, не смотря на то, что мы никогда не можем этого достичь. Поэтому у многих из нас часто возникает чувство беспокойства, касающееся самих себя. Осознание, что мы не подлинны по отношению ко всей полноте своих человеческих способностей и что мы живем неаутентично, приводит к переживанию экзистенциальной вины. Мы виновны не потому, что оказались не соответствующими нормам других людей, и не потому, что плохо себя вели, но просто потому, что мы не достаточны как человеческие существа"*⁸⁷.

По мнению Ролло Мэя, *"чувство вины ...это признание различия между тем, что есть, и тем, что должно быть...человек испытывает чувство вины в каждый момент, когда у него возникает ощущение "долженствования", чувство несоответствия между тем, что он есть, и тем, чем он должен быть, между тем, что он делает, и тем, что он должен делать, между тем, какая сложилась ситуация и какой ей следовало бы быть"*⁸⁸.

Переживание вины происходит, когда человек отказывается от личной ответственности. Принятие ответственности за свои действия расширяет границы вины, уменьшая возможности бегства.

⁸⁵ Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 3-е изд., стереотип. М.: Академический Проект; Трикса, 2004. С. 167.

⁸⁶ Мэй Р. Экзистенциальная психология. М., 2001. с. 158.

⁸⁷ Дорцен Э. ван. Экзистенциализм и экзистенциальная психотерапия / Existential: психология и психотерапия. 2008. № 1. С. 68.

⁸⁸ Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье. М., 2009. С. 59.

Подлинная вина и ее роль в межличностных взаимодействиях часто бывает предметом диалога в экзистенциальной терапии: человек несет вину не только за преступления против других людей, моральных или социальных правил, но также за преступления против самого себя.

Из всех экзистенциальных философов наиболее полно разработали это представление С. Кьеркегор и М. Хайдеггер. Существенно, что Хайдеггер для обозначения вины и ответственности использует одно и то же слово (*shuldig*). После обсуждения традиционных употреблений понятия "виновный" он заявляет: "Быть виновным также подразумевает "быть ответственным за", то есть являться источником, или автором, или, по крайней мере, случайной причиной чего-либо".

Мы виновны в той же степени, в какой ответственны за себя и свой мир. Вина – фундаментальная часть *Dasein* (то есть человеческого "бытия-в"): "Быть виновным" не есть производное от "быть должным", напротив, быть должным становится возможным лишь на основе исходной виновности". Затем Хайдеггер развивает мысль о том, что "в идее "виновности" заложено значение "не". *Dasein* неизменно конституирует и "неизменно отстаёт от собственных возможностей". Таким образом, вина интимно связана с возможностью, или потенциальностью. Когда "зов совести" услышан (зов, возвращающий нас к осознанию своего подлинного модуса бытия), мы неизменно "виновны" – виновны постольку, поскольку потеряли неудачу в осуществлении потенциала этой подлинности.⁸⁹

Вина является онтологической характеристикой человеческого существования.⁹⁰ В случае, когда мы отрицаем свои возможности, когда у нас не получается правильно распознавать нужды близких нам людей или когда мы пренебрегаем нашей зависимостью от окружающего мира, нарастает чувство вины. Термин "вина" употреблялся Р. Мэем при описании бытия-в-мире. В этом смысле это понятие можно считать онтологическим, то есть относящимся к природе бытия, а не к чувствам, возникающим в особых ситуациях или в результате каких-то поступков.

Р. Мэй выделяет три типа онтологической вины, каждый из которых соответствует одному из образов бытия-в-мире: *Umwelt*,

⁸⁹ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия, М., 1999. С. 312.

⁹⁰ Мэй Р. Открытие бытия. М., 2004. С. 127.

Mitwelt и Eigenwelt. Тип вины, соответствующий Umwelt, коренится в недостаточном осознании нами нашего бытия-в-мире. Чем дальше цивилизация продвигается по пути научно-технического прогресса, тем дальше мы уходим от природы, то есть от Umwelt. Это отчуждение приводит к чувству онтологической вины первого типа, преобладающему в "развитых" обществах, где люди живут в домах с регулируемой температурой, используют для передвижения механический транспорт и едят пищу, собранную и приготовленную другими. То, что мы бездумно полагаемся на других в ходе удовлетворения своих нужд, вносит свой вклад в наше онтологическое чувство вины. Мэй назвал чувство вины этого типа виной из-за разделения ("вина сепарации") – разделения человека и природы.

Второй тип вины происходит из нашей неспособности правильно понимать мир других людей (Mitwelt). Мы видим других людей только своими собственными глазами и никогда не можем совершенно точно определить, что же им все-таки нужно. Своей оценкой мы совершаем насилие над их истинной личностью. Так как мы не можем безошибочно предвидеть нужды окружающих, мы ощущаем свою несостоятельность в отношениях с ними. Это приводит к глубокому чувству вины, испытываемому по отношению ко всем. Мэй писал, что *"дело не в нравственном несовершенстве... это неизбежный результат того факта, что каждый из нас представляет собой особую индивидуальность, и у нас нет иного выбора, кроме как смотреть на мир собственными глазами"*⁹¹.

Третий тип онтологической вины связан с отрицанием нами своих возможностей, а также с неудачами на пути их реализации. Другими словами, этот вид чувства вины основан на осознании себя (Eigenwelt); своей самости. Этот тип также универсален, потому что никто из нас не может реализовать все свои возможности полностью.

Чувство онтологической вины может сказываться на состоянии личности как негативно, так и позитивно. С одной стороны, если мы отказываемся признать онтологическую вину, она приобретает болезненные черты. Онтологическая вина может вызывать непродуктивные или невротические симптомы, такие как сексуальная импотенция, депрессия, жестокость в обращении с окружающими, неспособность делать выбор и т. д. С другой стороны, при опреде-

⁹¹Мэй Р. Открытие бытия. С. 130.

ленных условиях она может способствовать здоровому пониманию окружающего мира, принятию его таким, какой он есть, творческому использованию своих способностей, воспитанию человечности и чуткости в отношении с другими людьми.

Опыт переживания чувства вины⁹²

Илси договорилась об одной терапевтической встрече, прислав предварительно фотографию. На старой, потрескавшейся фотографии была изображена женщина, державшая за руки двух детей. Подпись под фото гласила: "Неизвестная из Люблина ведет двух детей в крематорий Майданека. (Вероятно, март 1944 г.)". Изображенной на фотографии женщине было около тридцати лет; она держала за руки двух девочек, которые выглядели очень напуганными. Очевидно, это были последние минуты в их жизни.

В день назначенной встречи в кабинет терапевта вошла пожилая женщина (ей было далеко за семьдесят), одетая в темную одежду, несмотря на летнее время. Ее запрос совершенно отличался от запроса на терапию, она просто хотела рассказать свою историю. Это была та же женщина, что на фотографии спустя пятьдесят лет, но взгляд ее совсем не изменился, она не прибавила в весе, и под глазами практически не было морщин. Она начала свой рассказ о том, что в прошлом она – дочь люблинского врача, не еврейка; начавшаяся война их с отцом почти не затронула. На фотографии ей двадцать шесть, тот возраст, когда думают о замужестве. Совершенно случайно Илси оказалась в тот злополучный день на рынке, где опергруппа проводила свою акцию по задержанию евреев, и ее взяли вместе с остальными, хотя она уверяла, что христианка. Но другие говорили то же самое, поэтому немцы смеялись, и заталкивали всех в грузовики. Потом их, охваченных ужасом и совершенно обезумевших, привезли на станцию неподалеку от концлагеря Майданек и построили перед офицером, который распределял их направо-налево. Никто не знал, какая группа отправится в печь, какая к смертоносным баракам с тифом и тяжелой работе. Напротив Илси стояла мать с двумя дочерьми; когда они очутились перед офицером, он указал женщине направо, а девочкам налево. Мать закричала и стала цепляться за детей, но ее оттащили. Когда очередь дошла до Илси, она опять

⁹²Холлис Д. Душевные омуты. М., 2006. С. 23–29

повторила, что не еврейка, а христианка, и назвала фамилию своего отца. Офицер немного помолчал, потом сказал, что ей повезло, но так как она много знает, ее не выпустят обратно, но сохранят жизнь, и велел отвести детей до душевой, оставив их внутри.

Илси была счастлива, что еще будет жить, не попадет в газовую камеру, и потащила детей. Именно этот момент и был изображен на фотографии. Дальше рабочие-заключенные сами втащили девочек в душевую. Больше Илси их не видела.

В этот момент своего рассказа Илси опять была там, немного облегченная от того, что носила в себе. Дальше она рассказывала о жизни в лагере, о том, как смогла выжить, несмотря на непосильную работу и ежедневную баланду. Когда лагерь освободили русские войска, в нем оставалось лишь несколько сотен еле двигающихся скелетов, многие из которых скоро умерли от болезней и последствий длительного голодания.

Уехав в Америку, долгие годы Илси не вспоминала о тех днях. Замуж она не вышла. Ей было страшно, что появится ребенок, и она поняла, что потеряла способность любить. Все это время она работала в библиотеках и случайно наткнулась на эту фотографию. И все вернулось, но, прежде всего, дрожь при воспоминании, как сильно хотелось жить.

И дальше Илси обратилась к терапевту: "Я ничего от вас не хочу. Не хочу, чтобы вы мне что-то сказали; я хотела лишь одного: чтобы меня выслушали. Несколько лет назад я приняла иудейскую веру, точнее, пыталась ее принять, но у меня ничего не вышло. Я не могу поверить в их Бога, который их предал. Но я слышала о религиозном течении – вере, которой нет дела до зла, творящегося на земле. Ее суть заключается в том, что Бог оставил на земле двадцать четыре Избранных, и если вы расскажете им свою историю, то попадете в рай".

"Я не могу сказать, что я один из тех Избранных, Илси", – возразил терапевт.

"Все равно я буду рассказывать историю этой фотографии. Может быть, вы – Избранный, может быть, – нет. У меня осталось немного времени, и остались другие избранные, которых я должна найти". Она оставила фотографию, и терапевт больше ее не встречал.

Фотография Илси воплощает в себе историю каждого из нас, даже тех, кто прожил жизнь в безопасности. Никто не может сказать,

как бы он поступил в тех обстоятельствах, в которых она оказалась волей судьбы. У каждого из нас есть свои воспоминания о случаях безнравственной трусости, и никто из нас не имеет право осуждать Илси за ее страстное желание выжить. И все же мы понимаем, почему она еще бродит в поисках избранных с фотографией своей вины, желая быть если не прощенной, то хотя бы услышанной.

Для большинства из нас образ Илси оказывается прототипом наших собственных тревожных скитаний. Такое осознание может не принести облегчения, но оно является признаком зрелой личности, которая, определив характер вины, по крайней мере, имеет возможность в какой-то степени освободиться от связи с прошлым. Высвободившуюся энергию можно затем использовать для формирования представления о будущем.

Рекомендуемая литература

1. Бермант-Полякова, О. В. Посттравма: диагностика и терапия / О. В. Бермант-Полякова. – СПб.: Речь, 2006.
2. Дорцен, Э. ван. Экзистенциализм и экзистенциальная психотерапия / Э. ван Дорцен // *Existentia: психология и психотерапия*. – 2008. – № 1.
3. Кемпиньски, А. Человек и невроз: Структура и психотерапия неврозов / А. Кемпиньски. – М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.
4. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – 3-е изд., стереотип. М.: Академический проект; Трикса, 2004.
5. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований; Апрель Пресс, 2009.
6. Мэй, Р. Открытие бытия / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
7. Мэй Р. Экзистенциальная психология / Р. Мэй. – М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2001.
8. Холлис, Д. Душевные омуты / Д. Холлис. – М.: Когито-Центр, 2006.
9. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М., 2006.
10. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 1999.

3.6. Отношение ко времени и принятие конечности бытия

Важное место в консультировании занимает отношение человека к времени. Понятно также и то, что напрямую клиент редко ставит вопросы, носящие экзистенциальный характер. Чаще можно услышать высказывания: "бесмысленно проходит жизнь", "не могу планировать время, не успеваю делать то, что наверняка надо делать", "беспокоюсь о своем будущем". Клиента могут беспокоить переживания, идущие из прошлого. Открыто такая данность, как конфронтация со временем жизни, озвучивается в предельных ситуациях: потеря близкого человека, знание того, что жизнь скоро закончится, глубинная тревога за благополучие значимых людей.

Время в экзистенциальной психологии трактуется не просто как физическое условие человеческой жизни, а как внутренне организующий фактор, определяющий для субъекта целостность его жизненного процесса, динамическое единство прошлого, настоящего и будущего в сознании и деятельности. В западной психологии с именами Кьеркегора, Дильтея, Гуссерля, Бергсона, Хайдеггера, Сартра связан глубокий переворот в понимании времени. Кроме интуитивизма Бергсона и философии жизни Дильтея, проблема времени в его человеком смысле и содержании активно разрабатывалась в феноменологии Гуссерля и экзистенциализме Хайдеггера. Важным моментом этих концепций была окончательная субъективизация времени, отождествление его в прошедшем, настоящем и будущем с временным единством сознания. Феноменологизация времени отчетливо проявлялась в западной психологии, когда предметом исследования в ней стало психологическое время личности в масштабах, выходящих за пределы ситуативного переживания. Само понятие "горизонт бытия" как характеристика временности сознания сыграло важную роль в разработке понятий, отражающих основные характеристики психологического времени в биографическом масштабе: временная перспектива, временной кругозор, временная ориентация личности.

Время – один из важнейших факторов развития самосознания. Время как компонент самосознания, актуализируясь, становится механизмом развития, воплощением единства устойчивости и изменчивости. В целостной временной перспективе прошлое, настоящее и будущее могут быть представлены в различном соотношении. Ори-

ентация на настоящее подразумевает озабоченность человека текущим моментом, но, скорее, определяет заботу о прошлом и будущем в равной мере. Поэтому жить настоящим – это, как ни парадоксально, значит иметь в виду одновременно и прошлое, и будущее, выстраивать актуальные связи, учитывать прошлый опыт и формировать цели, которые будут определять жизнь в настоящем.

В экзистенциальном подходе центральное место занимает проблема будущего. С точки зрения экзистенциального подхода понять другого человека можно только узнав, в каком направлении он движется, кем он становится; самопонимание возможно лишь путем проекции собственных потенциальных возможностей в действия. Таким образом, для человека важно будущее время, то, что он будет представлять собой в обозримом будущем. Будущее человека всегда вместе с ним, динамически активное в любой момент настоящего времени.

В феноменологии, философии жизни, экзистенциализме акцент ставится не на существовании человека во времени, а на существовании времени в человеке как субъекте собственного жизнеосуществления.

Есть два принципиально разных подхода к жизненному времени. Первый – это материалистическая теория конечной жизни. Вторая теория бесконечного существования человека, продолжающего свою жизнь после смерти. Подчеркнем то, что мы не пытаемся противопоставить разные точки зрения, в том числе религиозную и научную. Нам важна практика определения этих подходов для решения психологических проблем.

"Одной из наиболее ярких отличительных характеристик человека в сравнении с другими биологическими видами является способность сознавать наличие будущего – и неизбежной смерти... образ человека, который при этом возникает – это образ ограниченного временем создания", – замечает Г. Фейфел⁹³. Действительно, данная человеку способность жить осмысленно предполагает осознание конечности жизненного времени. При этом большинство авторов говорит о *взаимозависимости жизни и смерти*, включая смерть в контекст жизни как неотъемлемую ее составную часть (И. Ялом,

⁹³ Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии / Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001

В. Франкл, С. Гроф и Дж. Галифакс, В. Н. Карандашев) И. Ялом утверждает, что жизнь и смерть "существуют одновременно, а не последовательно; смерть, непрерывно проникая в пределы жизни, оказывает огромное воздействие на наш опыт и поведение"⁹⁴. Смерть и жизнь не являются несовместимыми противоположностями, и лишь полноценное существование, наполненное сознанием каждого мига жизни, ведет к принятию смерти и примирению с ней, – к такому выводу приходит С. Гроф, автор многочисленных работ по тематике смерти⁹⁵. Рассматривая конфронтацию со смертью как шанс личностного изменения, И. Ялом разграничивает физическую смерть как таковую и личностное понимание явления смерти: "Физически смерть разрушает человека, но идея смерти спасает его"⁹⁶.

Несмотря на кажущуюся парадоксальность таких рассуждений, экзистенциальная мысль подчеркивает в них, прежде всего, позитивное, жизненное начало. Понимание конечности человеческой жизни дает возможность открыть подлинную ценность каждого жизненного этапа и временного отрезка бытия и способно пробудить желание прожить наполненную смыслом, свою собственную, авторскую жизнь, приняв ответственность за любые варианты своего опыта.

Образы смерти и связанных с ней явлений часто связаны со страхом и тревогой у людей самых разных возрастов. Эти чувства могут быть связаны не только с самим фактом смерти, но и с процессом умирания. Учитывая то, что уход человека из жизни захватывает все его существо на физическом, психологическом и духовном уровнях, канадский экзистенциальный психолог Пол Вонг выделяет несколько оснований страха смерти⁹⁷:

1) **Окончателность смерти** – необратимость, невозможность повернуть обратно, которая уносит с собой надежду.

2) **Неопределенность** – неизвестность того, что предстоит после смерти.

3) **Страх небытия** – мысль о не существовании может быть психологически разрушительной для человека, вступая в противоречие с безусловным желанием жить.

⁹⁴ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999.

⁹⁵ Гроф С., Галифакс Дж. Человек перед лицом смерти. М., 1995.

⁹⁶ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.

⁹⁷ Wong Paul T. P. From death anxiety to death acceptance: a meaning management model // www.meaning.ca/articles/death_acceptance.htm

4) **Восприятие смерти как окончательной потери** – потеря всего, что мы ценим и к чему привязаны в этом мире.

5) **Страх боли и одиночества**, связываемых с умиранием.

6) **Страх не завершить жизненное дело** – уход из жизни может не позволить человеку выполнить то, в чем он чувствует свое предназначение.

Ю. В. Хен определяет несколько типов отношения к смерти (не выделяя религиозных представлений)⁹⁸.

1. *Смерть как культурный герой*. Смерть представляется всемогущим повелителем, избавиться от господства которого человек не может. При этом наилучший способ примириться с существующим порядком мира – принять положительные стороны в нем, доказать себе, что, отбывая многое, он больше дает взамен. Смерть видится как нечто неизбежное, но возвышающее человека.

2. *Смерть как сознательный выбор*. Другой способ сжиться с неизбежным – это умереть с достоинством, сделав вид, будто неизбежная судьба всего живого соответствует твоим первоначальным намерениям. Будто человек не обречен на смерть, а выбрал ее по собственной воле.

3. *Смерть как несчастный случай, а не неизбежность*. Преобладает нестерпимое желание пережить современников. В основе лежат идеи о продлении существования человеческого вида до бесконечности.

4. *"Смерти нет"* (по разным причинам): во-первых, потому что она не имеет отношения ко мне лично; во-вторых, так как человек – часть социума, а социум бессмертен, то отчасти бессмертен и человек; в-третьих, смерть – это переход в инобытие.

5. *Смерть как часть жизни*. Смерть и умирание неотделимы друг от друга. Это естественные явления и неизбежный итог всего живого. Принимая жизнь, надо принять и смерть. Живи, пока живешь, и не думай о смерти.

6. *Безотчетный ужас*. Основная стратегия людей, испытывающих это состояние – табуирование всяких упоминаний о смерти, вытеснение идеи смерти в подсознание.

Страх смерти может привести к неосознаваемому избеганию встречи с этим явлением, которое выражается разными способами: отнесение смерти к запретным темам, неосознанная жизнь в алко-

⁹⁸ Идея смерти в российском менталитете / под ред. Ю. В. Хен. СПб., 1999.

гольной зависимости, стремление к вечной молодости через пластическую хирургию, жизнь в постоянной загрузке неосмысленной рутинной.

"Мы живем в культуре, отрицающей смерть", – рассуждает П. Вонг о Западном менталитете⁹⁹. С. Гроф приходит к аналогичным выводам, замечая, что акцент на смерти в западной культуре рассматривается как "болезненная фиксация на мрачной теме". Старение, смертельные болезни и умирание не ассоциируются с составными частями процесса жизни, а скорее воспринимаются как полное поражение и болезненное напоминание об ограниченности наших возможностей. С точки зрения философии прагматизма, продолжает С. Гроф, присущей западному менталитету и подчеркивающей значение достижения и успеха, умирающий человек является потерпевшим поражение¹⁰⁰.

Подтверждения этому выводу можно найти в тенденциях современных медицины и науки, в целом отражающих стремление отсрочить биологическую смерть и продлить иллюзию молодости путем диет, медикаментов, пластической хирургии... Анализ информации по вопросам старения и ухода из жизни в сети интернет также показывает преобладание биологизаторского подхода к жизни человека над стремлением понять смысл явления смерти для человека. Такие заголовки интернет-новостей, как "Рекордное долголетие", "Человечеству открылась дорога в вечность", "Я дождался настоящих "таблеток молодости"", несмотря на позитивные призывы к долголетию, строятся лишь на понимании человека как биохимического существа, поддерживая установку отрицания естественности и закономерности ухода из жизни. "Старение есть биологическое явление, приводящее к слабости и смерти, что нежелательно", – можно встретить и такие "философские" обоснования исследователями своих экспериментов.

В российской культуре тема смерти также считается одной из наиболее избегаемых – рассуждения о смерти часто встречают либо протест, либо защитную реакцию в виде смеха и т. п. Можно вспомнить, как обычно реагируют взрослые на вопросы детей о смерти. Обычно взрослые закрывают тему ("рано тебе об этом ду-

⁹⁹ Wong Paul T. P. From death anxiety to death acceptance: a meaning management model // www.meaning.ca/articles/death_acceptance.htm.

¹⁰⁰ Гроф С., Галифакс Дж. Человек перед лицом смерти. М., 1995.

мать"); стараются перевести разговор на другую тематику или рассказывают об ангелах, сидящих на небесах.

К тому же в настоящее время российское общество испытывает значительное влияние культуры Запада, что лишь укрепляет рационально-прагматическое отношение к человеку и его жизни. Отношение к смерти в православии также дает веру в загробную жизнь, в то, что истинная жизнь начнется после физической смерти.

Надо отметить то, что какое бы ни было отношение человека к смерти, оно практически всегда амбивалентно (двойственно). В нем может присутствовать секулярный и религиозный оттенок, научные и мистические представления, страх и удивление, отчаяние и спокойствие, любопытство и желание "закрыть" от себя факт конечности жизни.

Тематика смерти в психологическом консультировании возникает в контексте нескольких ситуаций: потеря близкого человека; заболевание, которое ведет к уходу из жизни; старение как приближение к точке окончания жизни.

Согласно точке зрения экзистенциально ориентированных психологов вся жизнь человека предстает как процесс саморождения; осознание неизбежности конца жизни стимулирует стремление к самосовершенствованию. Если бы жизнь была вечной, человек мог бы откладывать поступки и деяния, лишая, таким образом, жизнь смысла. Поэтому "смерть, ограничивая жизнь во времени, не лишает ее смысла, а скорее является тем самым, что составляет смысл жизни"¹⁰¹.

Рассмотрим отношение к конечности бытия в пожилом возрасте¹⁰². Для пожилых людей и тех, кто находится рядом с ними, эта тема может носить сверхзначимый характер. Пол Вонг¹⁰³, опираясь на исследования смысловой сферы и отношений к умиранию у по-

¹⁰¹ Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии / Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001.

¹⁰² Головчанова Н. С., Ключева Н. В. Пожилой возраст: Подготовка к смерти или продолжение жизни (экзистенциальный анализ проблем пожилого возраста) // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2006. Вып. 2 (9); Карандашев В. Н. Жить без страха смерти. СПб., 2005.

¹⁰³ Wong Paul T. P. Meaning of life and meaning of death in successful aging // www.meaning.ca/articles/successful_aging.htm

жилых людей, выделяет три варианта принятия смерти: принятие ухода, нейтральное принятие и принятие приближения (смерти).

1. Принятие ухода имеет место тогда, когда смерть для пожилого человека выступает облегчением, и отношение к этому явлению определяется не столько страхом смерти, сколько кажущейся непреодолимостью жизненных проблем (как физические – боль, заболевания, инвалидность, так и психологические страдания).

2. Нейтральное принятие – принятие естественности смерти, предполагает осознание того, что смерть является частью жизненного цикла. Для некоторых пожилых людей такое отношение к смерти приводит к гедонистической позиции – раз жизнь коротка, надо ею наслаждаться; возможен и более творческий вариант – желание успеть реализовать как можно больше своих возможностей, жить активно даже в условиях физических или других ограничений.

3. Оптимальным для психологического благополучия П. Вонг признает **принятие приближения смерти**, при котором пожилой человек считает свою жизнь состоявшейся и свое жизненное предназначение выполненным, имеет актуальные жизненные смыслы в настоящей жизни, а также верит в продолжение своего благополучного существования после смерти. Большую роль здесь играют религиозные убеждения: как показывают исследования, вера в вечную жизнь после смерти оказывается способной не только преодолеть страх смерти, но и способствует обретению позитивных смыслов в течение последних отрезков жизни человека.

Обращаясь к особенностям пожилого возраста, Г. Фейфел замечает, что адаптация к идее смерти пожилого человека может быть решающим аспектом процесса старения. Необходимо понимать, каковы возможные варианты отношения человека к факту конечности собственной жизни, на основе чего они формируются и как влияют на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью в поздние годы.

Смерть как пограничная ситуация. "Пограничная ситуация" – это событие, чрезвычайный опыт, приводящий человека к конфронтации с его экзистенциальной "ситуацией" в мире. Конфронтация с личной смертью ("моей смертью") – это ни с чем не сравнимая пограничная ситуация, способная вызвать значительное изменение стиля и характера жизни человека в мире. "Физически смерть разрушает человека, но идея смерти может спасти его". Смерть действует как катализатор перехода из одного состояния

бытия в другое, более высокое – из состояния, в котором мы задаемся вопросом о том, каковы вещи, в состояние потрясенности тем, что они есть. Сознание смерти выводит человека из поглощенности тривиальным, придавая жизни глубину, остроту и совершенно иную перспективу¹⁰⁴.

Джеймс Диггори и Дорен Ротман опросили большую выборку (N=563) из общей популяции, предлагая проранжировать по значимости несколько событий, сопутствующих смерти¹⁰⁵. Список распространенных страхов, связанных со смертью, если их расположить в порядке уменьшения частоты, выглядит так:

Моя смерть причинит горе моим родным и друзьям.

Всем моим планам и начинаниям придет конец.

Процесс умирания может быть мучительным.

Я уже не смогу ничего ощущать.

Я уже не смогу заботиться о тех, кто зависит от меня.

Я боюсь того, что со мной будет, если окажется, что есть жизнь после смерти.

Я боюсь того, что будет с моим телом после смерти.

Опыт психотерапевтов и психологов, работающих с больными раком на терминальной стадии, доказывает, как многие из этих людей используют свою кризисную ситуацию и нависшую над ними угрозу как стимул к изменению (А. В. Гнездилов, И. Ялом). Они (больные неизлечимыми заболеваниями) рассказывали о внутренних переменах, которые нельзя охарактеризовать иначе, чем "личностный рост": изменение жизненных приоритетов, уменьшение значения жизненных тривиальностей; чувство освобожденности: появление способности сознательно не делать то, что не хочешь; обостренное переживание жизни в настоящем, вместо откладывания ее до пенсии или до какой-нибудь еще точки будущего; переживание природных явлений: смены времен года, перемены ветра, опадания листьев, последнего Нового года и т. д., – как высоко значимых событий; более глубокий, чем до кризиса, контакт с близкими; уменьшение страхов, связанных с межличностным общением, и озабоченности отвержением; большая, чем до кризиса, готовность к риску.

¹⁰⁴ Зорза В., Зорза Р. Я умираю счастливой // Октябрь. 1990. № 10–11; Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.

¹⁰⁵ Франкл В. Указ. соч.

Нередко встречаются пациенты, у которых тревога смерти играет настолько центральную и явную роль, что доступ к ней не требует никаких промежуточных шагов. Эти пациенты зачастую представляют собой испытание для консультанта: осознав, что тему смерти не обойти, он затем делает неприятное открытие, что не располагает осознанными ориентирами в своей работе.

Несмотря на множество индивидуальных особенностей, существуют общие типы реагирования на известие о приближающейся смерти. Большинство исследователей фиксируют пять основных психологических реакций: шок, стадия отрицания, стадия агрессии, стадия депрессии, стадия принятия¹⁰⁶.

Стадия шока. Сознание личности наполняется картиной неотвратимого ухода, психологическую боль этой стадии трудно передать словами. Возникает целый спектр реакций, таких как сверхвозбуждение, суетливость, реакция ухода и др.

Стадия отрицания, вытеснения ситуации. Могут возникать мысли о врачебной ошибке, о том, что "это происходит не со мной". На этой стадии важно решить вопрос необходимости знания правды о прогнозе и ситуации. Важно понять, на что можно опираться в клиенте: на ценность примирения и принятия судьбы или отдать должное тем, кто борется до конца, с надеждой на победу.

Стадия агрессии. Полученная информация признается, и личность реагирует поиском причины и виноватых. За агрессией могут скрываться страх. Протест против судьбы, негодование на обстоятельства, ненависть к тем, кто, возможно, явился причиной – все это проявляется вовне. Упреки, брань, гнев носят не столько агрессивный, сколько заместительный характер. Они помогают преодолеть страх перед неизбежным.

Стадия депрессии должна быть пережита так, чтобы дать больному новое качество жизни. Чувства обиды и вины, раскаяния и прощения перемешиваются, складываясь в сложный комплекс переживаний. Это зачастую закрытое состояние, диалог с самим собой. Терапия молчаливым присутствием – наиболее верная тактика. Тем не менее оплакивание себя, составление завещания, в которых находит место надежда на прощение и попытка что-то ис-

¹⁰⁶ Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Речь, 2007. С. 8–51.

править, депрессивная стадия себя изживает. В страданиях зачастую происходит искупление вины.

Стадия примирения с судьбой. Это момент качественной перестройки жизни, переоценки и пересмотра жизненных ориентиров. Человек способен принять на себя ответственность за обстоятельства болезни и своего существования. Отсюда рождаются улыбки для близких, радость встреч с ними и доверие к воле судьбы.

На что опираться психологу в работе с такими случаями? Развернутые суждения по этому вопросу дает А. В. Гнездилов, характеризуя этические основы деятельности хосписной службы¹⁰⁷.

1. Отношение к пациенту как к личности.
2. Страдание страшно не само по себе, а когда оно бессмысленно, поэтому смысл обретается в:
 - поисках истины Бога;
 - красоте;
 - в любви, прощении и примирении с врагами;
 - в окружающем мире.
3. Минимум вреда и травматичности для пациента.
4. Оказание помощи, когда ее ждут или просят.
5. Уважение к жизни.
6. Принятие неизбежности смерти.
7. Использование всех ресурсов пациента.
8. Исполнение последнего желания.
9. Нельзя, чтобы лечение было тяжелее самого заболевания.
10. Индивидуальным потребностям пациента приоритет перед социальными правилами.
11. Чем меньше ожидания, тем выше качество жизни.
12. Забота о семье – продолжение заботы о пациенте.

Среди необходимых умений можно назвать: умение слушать, терапия присутствием, умение служить, умение жить с пациентом, индивидуальный подход, использование своих ресурсов и ресурсов больного, использование духовных потребностей¹⁰⁸.

Пример из практики: женщина 35 лет, инженер, разведена, имеет дочь-подростка. Больна раком, на этапе начала консультиро-

¹⁰⁷ Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. С. 83–85.

¹⁰⁸ Головчанова Н. С., Ключева Н. В. Пожилой возраст: Подготовка к смерти или продолжение жизни (экзистенциальный анализ проблем пожилого возраста); Франкл В. Человек в поисках смысла.

вания болезнь 3 степени. По поводу психологической поддержки женщины обратилась ее мать. При этом состояние матери также можно расценивать как критическое. Во время беседы она постоянно плакала, говоря о том, что устала, не может смириться с тем, что дочь смертельно больна. Первая встреча с больной произошла в ее загородном доме. Физическое состояние – достаточно стабильное, она проходила курс лечения, включающий химиотерапию. Основным вопросом, который был задан: "Можно ли улучшить отношения с мамой и дочерью?". Тема отношений с близкими была наиболее значимой для женщины, она очень подробно рассказала о том, как строятся ее общение с мамой и дочерью. Описание ситуации внутри содержало нескрываемое чувство вины за то, что не смогла, не успевает, не хочет, не умеет найти правильную интонацию, быть ближе с самыми близкими ей людьми. Тематика ухода из жизни на первой встрече не обсуждалась. Но понятно, что в скрытом виде осознание необходимости изменения отношений с близкими имело контекст возможного ухода из жизни. Встречи проходили два раза в неделю, и мужество, которым обладала эта женщина, до сих пор вызывает во мне множество чувств – радость, удивление, восхищение. За то время, которое я наблюдала ее, она прошла путь от обиды и неготовности Быть вместе с близкими до способности просить прощения и сблизиться с дочерью и матерью. До последнего момента она надеялась и верила в то, что ее недуг излечим. И в своей работе автор (Н. В. Ключева) прежде всего опиралась на ее ресурсы, на слушание и принятие того, что было для нее важно в тот или иной момент наших встреч.

В этой консультативной ситуации проявляется пересмотр наиболее важных смысловых основ жизни. Если раньше для женщины было важно общение в профессиональной среде, поиск близости с мужчинами (порой невротический), то осознание того, что возможен уход, привел ее к тому, на что раньше не хватало времени, как она сказала, "руки не доходили". Для меня было важно присутствовать при ее исканиях, перевести вину за несостоявшиеся отношения с близкими в "делание" этих отношений.

Для консультанта, который ведет такие случаи, очень важно сохранять эмоциональную уравновешенность. Понятно, что страдания другого человека отражаются и на состоянии консультанта. Понимание того, что и как ты делаешь, что происходит с тобой в тот или иной момент времени, очень важно.

Рекомендуемая литература

1. Гнездилов, А. В. Психология и психотерапия потерь / А. В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2007.
2. Головчанова, Н. С. Пожилой возраст: Подготовка к смерти или продолжение жизни / Н. С. Головчанова, Н. В. Ключева // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2006. – Вып. 2(9).
3. Головчанова, Н. С. Экзистенциальные проблемы и методы психологической поддержки людей пожилого возраста / Н. С. Головчанова, Н. В. Ключева // Научный поиск: сб. науч. работ студентов, аспирантов и преподавателей / под ред. проф. А. В. Карпова. – Ярославль, 2005. – С. 71–78.
4. Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Дж.Галифакс. – М., 1995.
5. Зинченко, В. П. Время – действующее лицо / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 36–54.
6. Зорза, В. Я умираю счастливой / В. Зорза, Р. Зорза // Октябрь. – 1990. – № 10–11.
7. Идея смерти в российском менталитете / Под ред. Ю. В. Хен. – СПб.: Институт философии РАН, 1999.
8. Карандашев, В. Н. Жить без страха смерти / В. Н. Карандашев. – СПб., 2005.
9. Психологическое сопровождение пожилых людей в Геронтологическом центре: метод. пособие / под ред. А. Н. Глебова, Н. В. Ключевой. – Ярославль, 2007.
10. Фейфел, Г. Смерть – релевантная переменная в психологии / Г. Фейфел // Экзистенциальная психология: Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М., 2001.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1990.
12. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 1999.
13. Ялом, И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И. Ялом. – М., 2008.
14. Wong, Paul T. P. From death anxiety to death acceptance: a meaning management model / Paul T. P. Wong // www.meaning.ca/articles/death_acceptance.htm
15. Wong, Paul T. P. Meaning of life and meaning of death in successful aging/ Paul T. P. Wong // www.meaning.ca/articles/successful_aging.htm
16. Wong, Paul T. P. Existential Psychology for the 21st Century / Paul T. P. Wong // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. – 2004. July. Vol. 1.

Задания для самостоятельной работы

1. Приведите примеры собственного опыта переживания пограничных ситуаций.
2. Дайте психологический анализ опыта переживания предельной ситуации, описанного в произведениях (на выбор): Зорза В., Зорза Р. Я умираю счастливой; Толстой Л. Н. Смерть Ивана Ильича, Коэльо П. Вероника хочет умереть.
3. Что лично Вам может помешать в оказании психологической помощи человеку (его семье), которые находятся в пограничной ситуации?
4. Проанализируйте фильм А. Куросавы "Жить".

4. Методические основы работы психолога-консультанта в экзистенциальном подходе

Экзистенциальное консультирование в центр своего внимания ставит общие вопросы жизни человека и его бытия в мире, базовые и фундаментальные проблемы его жизни и взаимоотношений человека с миром. Экзистенциально ориентированный консультант помогает человеку разобраться в сложных вопросах жизни и смерти, принять конечность жизни, справиться со страхом смерти, найти смысл своей жизни и вновь почувствовать себя живым. Результатом являются обретение личной свободы, принятие ответственности за себя и свою жизнь, осознание уникальности и неповторимости своего внутреннего мира, научение взаимодействию с другими людьми, не теряя своей независимости. В метафорах это может быть представлено как "обострение остроты зрения", "реанимация сознания" или, как говорил Дж. Бюджентал, "Мы освобождаем пленников".

Экзистенциальное консультирование направлено на помощь клиенту в разрешении его жизненных сложностей и проблем. Психолог стремится в первую очередь изменить жизнь человека, обратившегося за помощью, способ его жизни в мире. Экзистенциальный консультант работает с базовыми паттернами личности клиента или с системой конструкторов Я-и-мир, которые отражают способ бытия в мире. Такая работа, безусловно, развивает личность клиента и вносит изменения в его жизнь – в семью, работу, общение. Консультант работает на уровне глубоких личностных пережива-

ний клиента, помогает ему осознать жизненно важные смыслы и ценности и изменить их, если это необходимо для его жизни. Экзистенциальный подход помогает человеку сделать жизнь более полной и подлинной.

Данный подход имеет достаточно широкие возможности, и психолог может работать практически со всеми запросами клиента. В ходе консультационного процесса происходит углубление переживаний клиента и за его проблемами и жалобами начинают раскрываться более глубокие экзистенциальные проблемы, такие как жизнь и смерть, свобода и ответственность, одиночество и отношение с другими людьми, свобода и ответственность, бессмысленность и поиск смысла.

В консультативной практике обычно к "экзистенциальным" относят случаи пребывания в жизненном кризисе, чувство потери смысла жизни, свободы, переживание тревоги за будущее. Людям, которые страдают от разного рода психологических травм, также показана экзистенциальная практика. Травматические ситуации, такие как несчастные случаи, природные катастрофы, насилие, переживание горя, утраты, неизлечимые болезни, представляют собой экзистенциальный кризис, который сопровождается потерей ощущения надежности и безопасности мира. Экзистенциальное консультирование помогает справиться со многими, казалось бы, типичными жизненными ситуациями: депрессиями, страхами, одиночеством, зависимостями, навязчивыми мыслями и действиями, опустошенностью и суицидальным поведением, горем, переживанием утрат и конечности существования, кризисами и неудачами, нерешительностью и потерей жизненных ориентиров, потерей ощущения полноты жизни и др. Важно заботиться о том, чтобы пациент был максимально открыт навстречу возникающим в течение его жизни возможностям, был способен осуществить выбор и актуализировать их¹⁰⁹.

Экзистенциальный подход не привязан к модели развития. Глубоко исследовать человека – не значит исследовать историю его жизни. Человек исследует свою настоящую жизненную ситуацию здесь и теперь, а главным объектом исследования является становящееся настоящим будущее. Такие феномены, как принятие ответ-

¹⁰⁹ Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. 2-е изд., стереотип. М., 2005.

ственности, выявление своих желаний, установление отношений с терапевтом и занятие своего места в жизни, есть ключевые процессы во взаимодействии консультанта и клиента.

Главная задача клиента – найти свою "сердцевину" (подлинность). Важно не спешить на помощь клиенту. Как сказал на одном из семинаров Р. Кочюнас: "Вы еще не достаточно страдали, чтобы я начал с Вами работать". С осторожностью следует применять экзистенциальный подход для психически больных людей, которые находятся в состоянии острого беспокойства или в состоянии обострения болезни. В этом случае необходимо направить их к специалисту врачу-психиатру, чтобы подобрать правильное лечение.

Конечно, многие случаи не нуждаются в глубокой личностной работе. Например, проблема обретения уверенного поведения или совершенствования навыков общения требует прохождения специального обучающего тренинга у специалиста в области поведенческой терапии.

Экзистенциальный подход акцентирует внимание на конфронтации личности с данностями существования. *Как открывает человек для себя содержание этих данностей?*

4.1. Принципы экзистенциально ориентированного консультирования

- **Принцип целостности (холизма).** Человек, пришедший на консультацию, целостен. Нельзя рассматривать отдельные стороны его Я, выявлять установки, ценности, особенности характера или темперамента. В реальности психическая жизнь человека не может быть "препарирована". Важно концентрироваться на наиболее существенных аспектах бытия клиента, осознания им значения жизни лично для него.

- **Принцип уникальности.** Каждый человек уникален: ситуация взаимодействия консультанта и клиента каждый раз носит неповторимый характер. Именно поэтому процесс консультирования трудно технологизировать, "расписать" по шагам, сформулировать раз и навсегда действующие правила.

- **Принцип открытости.** Человек открыт миру, его переживание мира и себя в мире является главной психологической реальностью.

- **Принцип единства становления и бытия человека.** Человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека.

- **Принцип позитивности и развития.** Человек обладает ресурсами к развитию и самореализации, которые являются частью его природы.

- **Принцип самодетерминированности.** Человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации (самодетерминирован) благодаря ценностям и смыслам, которыми он руководствуется в своем выборе.

- **Принцип активности.** Человек – активное, интенциональное, творческое существо.

- **Ориентация на происходящее "здесь и теперь".** Важно увидеть проявления личности и ее бытия в ситуации консультативного взаимодействия. Пример: консультант может наблюдать несогласования в том, что человек говорит о себе "Я активный и волевой человек" и тем, какую позицию он занимает в консультировании. Он может вести себя пассивно и ждать указаний от консультанта. Важно обратить внимание клиента на эту ситуацию.

- **Ориентация на процесс.** Внимательное отношение консультанта к происходящему во время консультации, центрация на происходящем и акцент не на выдвижение гипотез о причинах и последствиях происходящего в жизни клиента, а на проявлении клиента в ситуации "здесь и теперь".

Главным методологическим принципом работы экзистенциального консультанта считается **запрет на проектирование результата**. В психологической работе в рамках гуманитарной парадигмы результат в общем виде может быть спроектирован как переход человека в новое желаемое состояние. Важен в первую очередь сам процесс консультирования, его объемность и глубина, позволяющие человеку обрести желаемое для него состояние, которое не задается изначально, а порождается в диалоге консультанта и клиента. Видение желаемого состояния может корректироваться и наполняться новыми смыслами по ходу психологической работы, однако присутствие фактора результата как такового способствует переходу человека от рефлексивного уровня к уровню действий, то есть способности осознанно ответить на происходящее в жизни человека, а ответственность в таком понимании является одной из основополагающих данностей экзистенциальной психологии.

4.2. Особенности построения терапевтических отношений

Клиенты экзистенциального консультирования. Так как терапевтическая работа делается не для клиента, а вместе с ним, то главные требования к клиентам – мотивация, заинтересованность в изменениях, способность говорить о своих трудностях, способность к рефлексии переживаемых чувств и состояний, готовность к личностному и интенсивному участию, к сотрудничеству для достижения целей. Р. Кочюнас пишет: "Иногда можно встретиться с ошибочным утверждением, что экзистенциальный подход требует какой-то особой интеллектуальности и философской подготовки клиента. Это не так, потому что значимость философских предпосылок никак не связана с требованиями к клиенту... Теория терапии должна стать частью личной философии жизни терапевта, так как помогает не теория, а хорошо знающий ее терапевт"¹¹⁰.

Особенности контракта. Консультант уделяет большое внимание контракту и его возможному перезаключению. Особенно подчеркивается значимость разделения ответственности между консультантом и клиентом и определение конкретных реалистичных целей. Клиенту отдается основная часть ответственности за содержание сессий (темы, вопросы). Важно обратить внимание на еще один аспект ответственности клиента: насколько он осознает ответственность, признает авторство в проблемах. Консультант несет ответственность за выбор стратегии, тактики и способов помощи.

Определение целей считается главной задачей начального этапа консультирования. Много внимания уделяется трансформации желаний клиента в цели совместной работы, которая бы одинаково понималась консультантом и клиентом. Цель должна быть конкретной, достижимой, в рамках оговоренного времени консультирования и соответствовать ресурсам клиента.

Терапевтические отношения. Экзистенциальное понимание терапевтических отношений опирается на диалогическую философию М. Бубера, в которой говорится о двух типах отношений – Я – Ты и Я – Оно. В первом случае отношения строятся путем соприкосновения с непосредственным опытом другого человека ("встре-

¹¹⁰ Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии: Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2008 (1/12). С. 46.

ча"), во втором случае – другой рассматривается как объект (интереса, помощи, анализа, лечения). Разговор идет о выборе подходящего способа совместного бытия, который и составляет основу работы консультанта¹¹¹. Как пишет Э. Спинелли, терапевту следовало бы избегать роли "знающего", которому ясно, что неправильно в жизни клиента, что нужно в ней менять. Вместо бытия "целителем", "учителем", "профессиональным помощником", консультанту предлагается быть открытым всему, что происходит на встречах с клиентом, то есть любым чувствам и темам, быть готовым принять инаковость клиента, предоставить ему возможность пережить, что значит быть услышанным и выслушанным¹¹².

В консультировании консультанту важно осознавать, что он являет собой, как он проживает ситуацию взаимодействия с клиентом. Важный вопрос: "Может ли психолог делиться с клиентом своими чувствами и жизненными сложностями, или он должен всегда быть авторитетом для своего клиента, олицетворением успеха?". Это вопрос, на который нет однозначного ответа. Представим лишь некоторые точки зрения известных психологов и психотерапевтов¹¹³.

Г. Будинайте: "Я работаю в логике, которая позволяет это делать. Но только это не стихийное "отреагирование собственных проблем" терапевта за счет клиента, а осознанное действие. Терапевт точно должен понимать, что и как он говорит клиенту, и как с его точки зрения это может помочь клиенту в решении его проблем".

Н. Долгополов: "Определенный уровень успешности в преодолении жизненных невзгод не мешает психологу или психотерапевту. Несчастный и больной психотерапевт вряд ли вызовет больший интерес и доверие, чем стоматолог, страдающий регулярно зубной болью. Стоматолог, безусловно, имеет право испытывать зубную боль, но наши ожидания, что он будет осуществлять достаточно полезные для своих зубов действия. Так же и психолог, безусловно, имеет право на любые жизненные обстоятельства, но хорошо бы клиенту знать, как он их переживает, преодолевает, переносит. Терапевт, который никогда не рассказывает о своих

¹¹¹ Хараш А. У. "Другой" и его функция в развитии "Я" // Общение и развитие психики. М., 1986. С. 31–46.

¹¹² Спинелли Э. Зеркало и молоток. М., 2009.

¹¹³ Материалы круглого стола «Личность психотерапевта и психолога» // <http://www.psychnavigator.ru/articles>

неудачах или болях, не вызывает доверия. Терапевт, который чересчур часто говорит о себе, независимо от того, о сложностях или удачах идет речь, может вызывать раздражение, неверие и другие негативные реакции...".

Д. Хломов: "Это очень непростой вопрос потому, что когда терапевт говорит о своих переживаниях, – это одна из самых виртуозных частей работы. Проще так не делать. Но это очень сильный инструмент, и в некоторых случаях он может оказаться очень полезным для человека. То есть делать это возможно, но сознавать, ЧТО делаешь, КОГДА делаешь и в какой степени. Это высший пилотаж".

В. Семенов: «В работе важно оставаться психотерапевтом и не превращаться в клиента. Терапевт может опираться, конечно, на свой жизненный опыт, но он должен четко отбирать те случаи, которые будут полезны клиенту. В психодраме существует такая процедура, как шеринг. Есть несколько стадий этого шеринга, и одна из них подразумевает под собой возможность поделиться собственным опытом. Я всегда очень тщательно подбираю то, что я могу сказать клиенту, и говорю только то, что пойдет ему на пользу и поддержит психотерапевтический эффект. А просто так говорить: "Да, и у меня тоже..." – нельзя. Каждый шаг психотерапевта должен быть четко выверен и выполнять свою психотерапевтическую функцию».

Е. Мазур: "Психотерапевтическая работа – это работа, построенная на взаимодействии двух людей, двух личностей. Эти взаимоотношения предполагают открытость, как клиента, так и терапевта. Я работаю в экзистенциально-гуманистическом подходе, согласно которому психотерапевт может рассказывать о себе, о своих жизненных переживаниях, сложностях и способах их разрешения, а также о своих чувствах по отношению к клиенту... если это необходимо для эффективного терапевтического процесса клиента".

4.3. Консультативные "техники"

В данном подходе отсутствует какая-либо система способов помощи, методик и техник. Главным считается мировоззрение, экзистенциальное мышление консультанта. Тем не менее для того чтобы клиент мог лучше понять свою жизнь, себя в ситуации консультирования, возможно использование богатого арсенала современной психологической и психотерапевтической практики.

Мы уже упоминали о феноменологии и герменевтике как основах экзистенциального консультирования. Что значит понимать и исследовать в консультировании? С экзистенциальной точки зрения глубоко исследовать – это значит отодвинуть повседневные заботы и глубоко размышлять о своей экзистенциальной ситуации. Это значит размышлять о том, что вне времени – об отношениях своего сознания и пространства вокруг, размышлять не о том, каким образом мы стали такими, каковы мы есть, а о том, что мы есть¹¹⁴.

Движение в сторону взросления происходит прежде всего благодаря *глубокой личностной рефлексии*. В консультировании создаются важные условия для порождения рефлексивных процессов. Среди них: время, возможность быть свободным от повседневных отвлечений, присутствие консультанта, ориентированного на процесс. Катализатором процесса рефлексии часто служит экстремальный опыт. Он связан с так называемыми "пограничными" ситуациями – такими, например, как угроза личной смерти, принятие важного необратимого решения или нарушение базовой смыслообразующей системы.

Феноменологический метод реализуется через *диалог* консультанта и клиента¹¹⁵. Своеобразие *феноменологического* диалога (в отличие от рационализованного и логического диалога) заключается в том, что он представляет собой экзистенциальное взаимодействие, непосредственный обмен смыслами между клиентом и консультантом. Консультант приобщается к жизненному миру клиента, пытается понять особенности его существования. Равноправие участников феноменологического диалога, взаимное уважение и принятие, со-переживание, ориентация на взаимопонимание, со-творчество и со-развитие, налаживание отношений со-действия и со-трудничества – конституирующие характеристики феноменологического диалога.

¹¹⁴ Ключева Н. В. Объяснение и понимание в психологическом консультировании: Материалы Третьей Всерос. науч.-практ. конф. «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики» / под ред. С. В. Петрушина. Казань: Казан. гос. ун-т, 2007. С. 688–691.

¹¹⁵ Ключева Н. В., Дорфман Л. Я. Феноменологический метод исследования в консультационной психологии: методологический анализ и опыт применения: Человеческий фактор: социальный психолог. 2008. № 2 (16). С. 26–34.

Феноменологический диалог направлен на понимание, которое приводит в свою очередь к выяснению проблемы клиента (проблематизация) и ее рефлексии¹¹⁶.

Феноменологическое понимание есть средство преодоления психологической дистанции между консультантом и клиентом, установка на постижение жизни клиента из нее самой, непосредственное постижение ее душевно-духовной целостности, процедура постижения или порождения смысла. Выработка смыслов (у клиента) предстает как работа со смыслами (клиента и консультанта). Эта работа предполагает специфическую активность сознания по вхождению в жизненный опыт и расширение (углубление) его, интуитивное проникновение одной жизни (консультанта) в другую (клиента). Клиент узнает о себе нечто новое: это "знание о", как и "знание-событие", "знание для себя", "знание для людей" (интенциональность). Понимание есть также интерпретация переживания, значений и смыслов. Понимание переструктурирует бытие клиента, помогает ему обнаруживать себя по-новому благодаря открывающимся смыслам и их интерпретации (переинтерпретации) в конкретной ситуации, в практическом действии, в общении со значимыми людьми (социальный и социально-психологический контекст). Консультант организует и структурирует ситуацию и процесс понимания, используя, к примеру, такие приемы, как "выращивание" смыслов через повторение основной мысли, интерпретацию сказанного, использование вопросов на уточнение, углубление смысла, расширяя и углубляя поле контекста.

Феноменологическая проблематизация есть превращение того или иного феномена жизни клиента в предмет рефлексивного осмысления и рационального анализа¹¹⁷. Имеется в виду определение феномена (или нескольких феноменов), играющего ключевую роль в понимании сущности проблемы клиента или сам феномен как источник проблемы. Источник проблемы, которому клиент ранее не придавал значения, почти не сомневался в нем и не испытывал необходимости в его осмыслении, благодаря процедуре проблематизации, напротив, эксплицируется, становится объектом его размышлений и вводится в сферу рационального анализа. Процедура проблематизации открывает для клиента проблему, заставляя его

¹¹⁶ Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. М., 1991

¹¹⁷ Кучинский Г. М. Диалог и мышление. Минск, 1983.

задаваться вопросами и переживать сомнение относительно привычных форм существования. Это обстоятельство заставляет клиента искать новые значения и смыслы, пути новой интерпретации проблемы. "Что это значит? Что делать?" – типичные вопросы, которые возникают в результате проблематизации. Ответы на них консультант и клиент ищут и находят не в плоскости "почему" (каузальность), а в плоскости "для чего" (телеологичность). Так возникает интенциональный аспект проблематизации. Обычно проблема касается не только клиента, но и его значимого окружения. Благодаря этому открывается значение социального и социально-психологического контекста. Консультант создает феноменологическую проблематизацию, используя определенные приемы, например, вычленение базовой идеи и чувства; расширение поля возможных смыслов, постановка вопросов такого уровня неопределенности, которые стимулировали бы "естественные" процессы расширения смыслового поля (правила майевтики).

Жизненный мир клиента – это дорефлексивная данность. Однако этот мир поддается рефлексии. *Феноменологическая рефлексия* требует обращения сознания на себя, представляет собой внутреннее восприятие, которое обладает признаками интенциональности. *Источником* рефлексии является Я клиента, *процесс* рефлексии есть дискурс, ее *результат* – осознание, осмысление, переинтерпретация и рационализация клиентом сути проблемы и ее решения. Применяя феноменологическую рефлексия, консультант как бы приостанавливает поток сознания клиента, процесс его жизни, выводит его за пределы ситуации. "Там", за пределами ситуации, консультант помогает клиенту освободиться от непосредственной привязанности к ситуации и возвыситься над ней, иначе осуществлять им свое Я, открывать новые способы данности проблемы и ее решения, т. е. консультант помогает клиенту выйти в рефлексивную позицию (эйдетическая редукция). Феноменологическая рефлексия предполагает обращение сознания клиента не только на себя, но и на значимых Других, например, осознание клиентом, как он воспринимается и оценивается значимыми Другими или развитие у него способности мысленно воспринимать собственные позиции Других (социальный и социально-психологический контекст).

В основе феноменологического метода лежат процедуры, которые используются и в других качественных подходах, например,

регистрация признаков переживания клиента посредством текста, транскриптов разговоров, фиксации элементов невербальной коммуникации, видеосюжетов, рисунков, символов (качественное описание), анализ отчетов с выделением в нем ключевых тем, анализ материалов совместно с клиентом. Процедуры феноменологического метода включают также глубинное интервью по темам, анализ лингвистических выражений, изучение отдельных (единичных) случаев, использование метафор (нарратива, драмы, игры, мифа), интерпретацию данных в контексте.

Вместе с тем все эти процедуры приобретают специфические черты в рамках феноменологического метода. Например, феноменологическое описание касается жизненного мира клиента (субъективность, переживания, значения и смыслы), оно опирается на рефлексивные самоотчеты клиента о своих переживаниях.

Пример из практики:

На консультацию приходит руководитель крупного холдинга. В течение трех месяцев до прихода к психологу он несколько раз звонил, договаривался о встрече, переносил ее с одного времени на другое. Каждый раз он объяснял причину изменения времени встречи объективными трудностями ("не хватает времени", "неожиданно надо ехать на деловую встречу" и т. д.).

Дадим описание начала консультации.

Клиент: Я очень извиняюсь за то, что так долго добирался до Вас. Но у меня на самом деле огромные трудности со временем. Но я сейчас не о времени, а о себе ... Мы вместе с партнерами создали бизнес несколько лет назад. Теперь я понимаю, что ошибся в выборе тех людей, с которыми был знаком много лет. Сейчас сложилось так, что я не доверяю им. Их двое и они обманывают меня, собираются за моей спиной продать бизнес. Я стал плохо спать, не могу с ними открыто вести деловые разговоры.

Консультант: Я понимаю, что вы очень заняты и вам было трудно найти время для прихода на консультацию. Думаю, что теперь мы сможем вместе с вами обсудить то, что Вас беспокоит в отношениях с партнерами по бизнесу.

Клиент: Да, у меня сложилась непростая ситуация. Порой я чувствую, как стена недоверия растет между мной и партнерами. Иногда мне кажется, что я преувеличиваю, а все на самом деле хорошо.

Консультант: Вы не можете понять, что происходит сейчас в ваших отношениях с партнерами?

Клиент: Да, не уверен, мы такие с ними разные. Они молодые, агрессивные, постоянно рискуют, а я привык все просчитывать. Я не понимаю, как можно работать в бизнесе и при этом рисковать...

Консультант: Давайте попытаемся поточнее сформулировать, что вы хотите узнать, а может быть понять? Может, вы хотите что-то изменить в своих отношениях?

Клиент: Я хочу с вашей помощью понять, в чем я ошибаюсь, какие ошибки допускаю...

Консультант: Какие ошибки вы имеете в виду?

Клиент: Я часто ошибаюсь в людях и ожидаю от них большего, чем они могут дать. Наверное, и в этот раз я ошибся.

Консультант: Молчаливое присутствие (взгляд направлен на клиента, угу-высказывания, заинтересованность в том, что говорит клиент).

Клиент: У меня так уже не первый раз. Я начинаю дело, вкладываю немалые финансовые средства, а потом оказывается, что те, с кем я делаю бизнес, меня "подставляют".

Консультант: Вы сказали о том, что порой ваши ожидания не оправдываются? Это касается только деловых отношений?

Клиент: Нет, и в личной жизни также. Мне хочется, чтобы все было искренне, без "камней за пазухой". А так не получается... (далее следует рассказ о разочарованиях, которые он испытывал в отношениях с сыном и женой). ...Я всегда иду им навстречу, а они не ценят этого.

Консультант: То, что вы рассказали сейчас, имеет что-нибудь общее с тем, как вы описали ситуацию отношений с партнерами по бизнесу?

Клиент: Да, конечно, но в чем же мои ошибки?

Консультант: Не будем торопиться собирать копилку с ошибками. Я предлагаю сделать следующее: попробуйте сосредоточиться на том, что происходит сейчас. Что вы ожидали, когда шли на встречу со мной, что чувствовали, на что надеялись?

Клиент: Хороший вопрос! Мне много рассказывали о психологах, и я жду помощи, психологи не такие люди, как все, они больше знают и понимают.

Консультант: Давайте сконцентрируемся на том, что вы ждете лично от меня, от консультации?

Клиент: Ну, мне так трудно, это очень неожиданно, я даже не знаю.

Консультант: Да, я понимаю, это не просто.

Клиент: Что я должен сделать? Говорить о Вас?

Консультант: Если нам удастся понять ваши переживания, отношение к происходящему в консультации, нам будет легче понять то, как строятся ваши отношения с людьми, о которых вы говорили ранее.

Клиент: Но это трудно, я же не психолог, чтобы рассказывать о вас и своих переживаниях.

Консультант: Понимаю, что трудно, но это важно...

Консультант сфокусировал внимание клиента на происходящем в консультации, на процессе взаимодействия с консультантом. Это важная фокусировка, которая позволяет на ситуации "здесь и теперь" пережить опыт совместности и далее осуществить движение в сторону все большего осознания того, что клиент "вкладывает" в ситуации общения с людьми.

4.4. Иллюстрации из практики работы

Метод метафоры. Метод метафоры применяется в форме проективной методики и дает клиенту возможность самому проецировать реальность и по-своему интерпретировать ее. Задание адресовано не логическим формам мышления, а непосредственно образному его содержанию, смыслу изображения, в котором в общей слитной форме представлены и образ, и отношение к миру, и личный опыт, и переживания субъекта (отдельного человека или группы). Тематика, предлагаемая консультантом для метафорического изображения, может быть самой различной. В частности, метафора "**Моя семья**". Клиенту предлагается в метафорической форме представить свой взгляд на семью в виде рисунка. Если на консультацию пришла семья, то сначала каждый член семьи выполняет рисунок индивидуально, далее члены семьи рассматривают все рисунки и обсуждают их. Также семья может создать скульптуру для выражения семейных взаимоотношений.

Хорошим методическим приемом является использование пуговиц (разных по цвету, форме и размеру) для диагностики и выявления взаимоотношений в семье. В этом варианте клиент раскладывает на столе пуговицы, каждая из которых символизирует зна-

чимых для него членов семьи. По ходу выполнения задания консультант задает уточняющие вопросы: "Кто это? С чем связано такое расположение пуговиц (членов семьи)? На самом ли деле именно это расстояние (расположение) отражает отношения между этими членами семьи? Что бы Вам хотелось изменить?"

"Циклический тест времени". В целостной временной перспективе прошлое, настоящее и будущее могут быть представлены в различных соотношениях. Эта методика используется для исследования доминирующих временных ориентаций и анализа субъективной длительности временных интервалов. Помимо описания структуры временных представлений личности, эта методика выполняет также функцию биографической разминки: вводит клиента в ситуацию исследования, выполняя роль "пускового толчка" для размышлений над собственной жизнью как целым. Клиенту предлагается с помощью трех кругов изобразить на бумаге свои представления о времени. Круги обозначают прошлое, настоящее и будущее. Консультант предлагает расположить эти круги так, чтобы они выражали представления клиента о взаимосвязи его *личного* прошлого, настоящего и будущего. Можно использовать круги разной величины. После выполнения задания предлагается обозначить, какой круг соответствует прошлому, какой – настоящему, какой – будущему¹¹⁸.

"График жизни" направлен на изучение временной перспективы личности, под которой понимается "способность личности действовать в настоящем в свете предвидения сравнительно отдаленных будущих событий". В центре листа бумаги формата А4 располагаются две оси: ОХ – время жизни, ОУ – значимость события. Ничего, кроме этого, на осях не подписано, они не делятся на отрезки. Если клиент сам в начале процедуры делит оси на равные отрезки, то целесообразно предложить ему в конце процедуры выделить периоды его жизни. Если консультант хочет выяснить, насколько клиент готов нести ответственность за происходящее с ним в жизни, быть субъектом и автором, тогда клиенту дается дополнительное задание: "Обозначьте каждое их выделенных событий, используя условные обозначения: Случайное событие, Я (событие, которое полностью зависело от Вашего желания, волевого усилия,

¹¹⁸ Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. 272 с.

поведения), Другие (событие, на которое у Вас не было возможности влиять, оно было инициировано другими людьми, обстоятельствами, не зависящими от Вас)".

4.5. Ориентиры консультативного процесса

В общем виде схему консультативного процесса можно представить следующим образом (Р. Мэй, И. Ялом, Р. Кочюнас):

1. Прояснение желаний и намерений клиента.
2. Подготовка жизненных выборов и решений.
3. Осуществление решений (действия клиента).

В одной из своих книг Р. Мэй¹¹⁹ приводит пример работы с психотерапевтической группой, когда каждому участнику был задан вопрос: "Что ты хочешь?". Далее он описывает, как по-разному люди стали размышлять над этим вопросом. Для кого-то это была простая формальность, другой оказался перед сложным выбором, что предпочесть из огромного количества желаний, для третьего эта задача оказалась нерешаемой. Вопрос выяснения чувств и желаний – важная составляющая процесса. Более значимым, чем работа с желаниями, является работа с намерениями. Дадим характеристику одной из эффективных технологий создания будущего – технологии онтосинтеза (В. С. Дудченко)¹²⁰.

С одной стороны, будущего еще нет, оно не наступило, не имеет онтологического статуса. С другой стороны, "будущее" как временная категория существует в сознании человека, в его представлениях, планах, целях и устремлениях. Существует как ростки в настоящем и оказывает мощные управляющие воздействия на мысли и действия, то есть будущее управляет настоящим. "Прошрое" меняет свой облик и переструктурируется под влиянием будущего: подвергается переоценке и переосмыслению. Если все это происходит "естественно", то почему не использовать эти механизмы осознанно и не начать порождать другие реальности, соответствующие потребностям и желаниям? Исходя из очевидного факта, что будущее – это некий виртуальный конструкт, человек может создавать его таким, каким он хочет, чтобы он был.

¹¹⁹ Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье. М., 2002.

¹²⁰ Дудченко В. С. Онтосинтез жизни. М.: Граница, 1999.

Синтезирование будущего – это не только визуализация или планирование. Это одновременная жизнь в двух плоскостях – сегодняшней и будущей. Это органичное перетекание из одной психологически-временной реальности в другую. Технология синтеза будущего состоит из нескольких процедур: 1) осознания необходимости синтеза желаемого будущего; 2) формирования нового видения будущего; 3) построения конкретной модели будущего; 4) самонастройки и самопрограммирования, направленных на достижение смоделированного будущего; 5) осуществления синтеза реального будущего.

В этом контексте интересен **метод формирования несокрушимого намерения**. Когда человек говорит "это невозможно", он обычно не осознает, что слово "невозможно" содержит оценку ситуации. Оценка же является сугубо субъективным умственным действием, поскольку выражает отношение оценивающего к чему-либо. Постепенно оценка может превращаться в норму, в которой никто не сомневается. Однако все великие открытия, идеи и дела совершались людьми, которые усомнились в правомерности нормы и общепринятой оценки. "Невозможность" парализует волю, творчество и мышление человека, как и "безвыходность".

Этот метод используется для того, чтобы сделать невозможное возможным. Несокрушимое намерение – это: "Состояние окончательной уверенности человека в том, что задуманное будет исполнено", "Состояние, в котором очевидна и реалистична возможность выполнения задуманного", "Решительная деятельная направленность на реализацию задуманного, состояние начавшегося и длящегося действия", "Полное отсутствие сомнений, колебаний", "Состояние непреодолимой силы, которая приводит к исполнению задуманного". Намерение, переходя в стадию осуществления, трансформируется в спонтанные и наполненные жизненной силой и энергией действия. Осознанный онтосинтез через механизм несокрушимого намерения трансформируется в онтосинтез действительный: сознательно в начале совершаемые действия постепенно становятся неосознаваемым поведением с характеристиками естественности, адекватности материалу ситуации, поставленным целям и задачам, а также самому намерению.

Важно обращать внимание на превращение решений в конкретные действия. Важна осознанность действий, а значит, клиент понимает, для чего и для кого он решает что-то делать, какие риски и последствия сопровождают действия.

Понимание изменений. Р. Кочюнас¹²¹, вслед за Г. Кори¹²², сформулировал основные векторы терапевтических изменений:

- Отказ от поиска безопасности в зависимости и принятие тревоги, порождаемой выбором движения, развития, изменений.
- Раскрытие чрезмерного участия других в определении собственной идентичности.
- Раскрытие чрезмерной зависимости от прошлого опыта, "застревания" в событиях и переживаниях прошлого.
- Понимание того, что многое в жизни изменить невозможно, но всегда существует возможность изменения своего отношения к тому, чего не можем изменить, возможность принятия и интеграции в свою жизнь данностей существования.
- Умение жить в настоящем, постоянно открытым в сторону будущего, с учетом прошлого опыта; понимание, что мешает жить в настоящем – чрезмерная увлеченность прошлым, чрезмерное внимание к планированию будущего и попытки одновременно заниматься многими вещами.

Рекомендуемая литература

1. Андрюшин, В. В. История развития экзистенциально-гуманистической психологии на постсоветском пространстве / В. В. Андрюшин // <http://hpsy.ru/public/x2651.htm>
2. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб., 2001.
3. Дудченко, В. С. Онтосинтез жизни / В. С. Дудченко. – М.: Граница, 1999.
4. Ключева Н. В. Объяснение и понимание в психологическом консультировании: Материалы Третьей Всерос. науч.-практ. конф. "Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики" / Н. В. Ключева / под ред. С. В. Петрушина. Казань: Казан. гос. ун-т, 2007. С. 688–691.
5. Ключева, Н. В. Феноменологический метод исследования в консультационной психологии: методологический анализ и опыт применения / Н. В. Ключева, Л. Я. Дорфман // Человеческий фактор: социальный психолог. 2008. № 2 (16). С. 26–34.

¹²¹ Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии. С. 44–56.

¹²² Corey G. Approaching Existential Psychotherapy // Existential Analysis. 1991. 14. 1. P. 86–97.

6. Кочюнас, Р. Контуры экзистенциальной терапии: Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / Р. Кочюнас. – 2008. –1/ (12). – С. 44–56.
7. Кроник, А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М., 2003.
8. Кучинский, Г. М. Диалог и мышление / Г. М. Кучинский. – Минск, 1983.
9. Материалы круглого стола "Личность психотерапевта и психолога" // <http://www.psynavigator.ru/articles>
10. Меновщиков, В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стереотип. – М.: 2005.
11. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй / Пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М., 2002.
12. Спинелли, Э. Зеркало и молоток / Э. Спинелли. – М., 2009.
13. Тихонравов, Ю. В. Экзистенциальная психология: Учебно-справочное пособие / Ю. В. Тихонравов. – М., 1998.
14. Флоренская, Т. А. Диалог в практической психологии / Т. А. Флоренская. – М., 1991.
15. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл: Пер. с нем., СПб., 2001.
16. Хараш, А. У. "Другой" и его функция в развитии "Я" / А. У. Хараш // Общение и развитие психики. – М., 1986. – С. 31–46.
17. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия онтологическое и персоналистическое направления // Вестник Московского государственного областного университета. Серия "Психологические науки". № 3. 2007. С. 359–368.
18. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 2000.
19. Corey, G. Approaching Existential Psychotherapy // Existential Analysis. 1991. 14. 1. P. 86–97.

Литература (по всем разделам)

1. Братченко, С. Л. Диалог / С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. – № 2 (11). С. 23–28.
2. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб., 2001.
3. Дудченко, В. С. Онтосинтез жизни / В. С. Дудченко. – М.: Граница, 1999.

4. Дружинин, В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – М., 2000.
5. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М., 1999.
6. Лабиринты одиночества / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М., 1989.
7. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999.
8. Мэй, Р. Открытие бытия / Р. Мэй. – М., 2004.
9. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. – М., 2009.
10. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М., 1989.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990.
12. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 2004.

Рекомендуемые журналы

1. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия (Ростов-на-Дону).
2. Московский психотерапевтический журнал (Москва).

Web-сайты

- www.hpsy.ru – экзистенциальная и гуманистическая психология
- <http://institut.smysl.ru> – Институт экзистенциальной психологии и жизни творчества
- <http://www.existentialtherapy-easteurope.lt> – Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной терапии
- www.hepi.lt – Институт гуманистической и экзистенциальной психологии
- www.existentialpsychology.org – International Society for Existential Psychology and Psychotherapy
- www.psychotherapy.net – Resources to inspire therapists
- www.yalom.com – персональный сайт Ирвина Ялома
- www.meaning.ca – International Network on Personal Meaning
- www.existentialanalysis.ru – Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии

Оглавление

1. Философские основы экзистенциального консультирования и психотерапии.....	8
1.1. История и представители.....	9
1.2. Гуманитарная парадигма как основа экзистенциальной психологии	13
1.3. Антропологический подход в философии и его значение для экзистенциальной психологии	17
1.4. Феноменология и экзистенциальный подход в консультировании..	21
1.5. Герменевтика как искусство постижения другого.....	23
Рекомендуемая литература	26
Задания для самостоятельной работы	27
2. Исторические аспекты становления и ключевые понятия экзистенциального подхода в психологическом консультировании.....	28
2.1. Определения экзистенциального подхода	28
2.2. Соотношение с другими подходами	31
2.3. Экзистенциализм в Европе, США и России	33
2.4. Понятия "существование" и Dasein как бытие-в-мире	35
2.5. Измерения жизни человека	37
2.6. Универсальные данности существования.....	41
Рекомендуемая литература	42
Задания для самостоятельной работы	42
3. Психологическая характеристика и возможности работы психолога-консультанта с данностями существования.....	43
3.1. Категория смысла в экзистенциальной психологии и консультировании	43
Рекомендуемая литература	47
Задания для самостоятельной работы	48
3.2. – Ответственность – Выбор – Принятие решения –.....	48
Вопросы для самоанализа.....	57
Рекомендуемая литература	58

3.3. Границы экзистенциального одиночества.....	58
Рекомендуемая литература	69
Задания для самостоятельной работы	70
3.4. Экзистенциальная тревога и ее природа.....	70
Рекомендуемая литература	74
3.5. Проблема вины в психологическом консультировании.....	75
Рекомендуемая литература	85
3.6. Отношение ко времени и принятие конечности бытия.....	86
Рекомендуемая литература	97
Задания для самостоятельной работы	98
4. Методические основы работы психолога-консультанта в экзистенциальном подходе.....	98
4.1. Принципы экзистенциально ориентированного консультирования	100
4.2. Особенности построения терапевтических отношений.....	102
4.3. Консультативные "техники"	104
4.4. Иллюстрации из практики работы.....	110
4.5. Ориентиры консультативного процесса.....	112
Рекомендуемая литература	114
Литература (по всем разделам)	115
Рекомендуемые журналы.....	116
Web-сайты	116

**Клюева Надежда Владимировна
Головчанова Надежда Сергеевна**

**Экзистенциальная традиция
в психологическом
консультировании**

Учебное пособие

Редактор, корректор М. В. Никулина
Компьютерная верстка И. Н. Ивановой

Подписано в печать 10.07.09. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бум. офсетная. Гарнитура "Times New Roman".
Усл. печ. л. 6,97. Уч.-изд. л. 5,9.
Тираж 100 экз. Заказ .

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

Клюева Надежда Владимировна – заведующая кафедрой консультационной психологии, профессор, доктор психологических наук, директор Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П. Г. Демидова.

Головчанова Надежда Сергеевна – ведущий психолог кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова

В написании пособия принимали участие:

Г. С. Солдаткина – аспирантка кафедры консультационной психологии (раздел 3.1.);

О. В. Никифорова – клинический психолог высшей квалификационной категории ГУЗ ЯО "Ярославская областная клиническая наркологическая больница" (раздел 3.2.);

И. В. Ефимова – психолог Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П. Г. Демидова, член Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальной терапии (раздел 3.5).

Контактные телефоны:

кафедра консультационной психологии ЯрГУ
им. П.Г. Демидова 8-4852-422383.

Центр корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ
им. П.Г. Демидова 8-4852-731985

Электронная почта: consult@uniyar.ac.ru

сайт Центра: www.consult.uniyar.ac.ru

Н. В. Ключева

Н. С. Головчанова

**Экзистенциальная традиция
в психологическом
консультировании**