

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ¹

А. ЛЭНГЛЕ

Феноменологическая открытость миру является антропологической особенностью человека. Благодаря открытости он способен распознавать существенное и понимать мир. Чисто эмпирический подход слеп в отношении того, что действительно важно, когда речь идёт о Person, т.е. о «существе человека». Только в феноменологической установке мы можем подойти к изучению процессов восприятия и понимания существенного — тех содержаний, которые лежат глубже непосредственных ощущений и фактичности. Экзистенциальный анализ — это психотерапия, в центре внимания которой лежит Бытие-личности (Person-Sein) и экзистенция — предпосылки и возможности настоящей «исполненной» жизни. Основопологающим в этой психотерапии является феноменологический метод.

Ключевые слова: феноменологический метод, личность (Person), психотерапия.

Школа восприятия²

Мне кажется, что суть феноменологического подхода в психологии, пожалуй, трудно понять, изучая только философские тексты. Когда самые выдающиеся феноменологи встречаются на конгрессах, то я вижу, что они не могут договориться между собой, не понимают друг друга. Феноменологию невозможно ухватить чисто рефлексивно.

¹ Данный материал составлен из фрагментов лекции проф. А. Лэнгле для студентов факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в ноябре 2005 года и отрывков из его статьи «Воспринимать то, что трогает. Феноменология в практике экзистенциального анализа», полный текст которой опубликован в первом номере бюллетеня «Экзистенциальный анализ» ИЭАПП (2009). В статье более подробно описаны предпосылки, показания, способ действия, границы и практическое применение феноменологии в экзистенциальном анализе, особенно в связи с герменевтической феноменологией М. Хайдеггера. — *Прим. ред-сост.*

² Фрагмент лекции для студентов 4 курса факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова 15.11.2005.

В то же время феноменологическим взглядом как некоторой формой восприятия обладает каждый человек. Каждый человек по своей природе, кроме всего прочего, еще и феноменолог. Как же можно осмыслить это противоречие?

Я думаю, что мы лучше подойдем к пониманию феноменологии, если будем постоянно опираться на опыт. Если мы начнем упражняться в феноменологии, если мы начнем работать той частью себя, где мы в самом своем существе и по своей природе — феноменологи, то затем, пройдя этот путь, мы сможем обратиться к теоретической рефлексии. К пониманию, что такое феноменология, мне кажется, правильнее всего подходить именно индуктивно, т.е. от отдельных случаев восходить к обобщениям, а не наоборот.

Я позволю себе сказать несколько слов о том, почему феноменология так важна для психологии и психотерапии. Для этого нужно немного поразмышлять о самой феноменологии.

Что это такое? Это некоторая работа, некоторый подход к восприятию мира, в который включена рефлексия.

Все, что мы видим, переживаем — суть феномены. Как мы можем их понять? Феноменология — это некоторая форма познания. Это не способ рефлексии. Это не теория восприятия. Это *школа* восприятия.

Есть некоторые принципы, которые являются общими для всех направлений феноменологии. К ним относится, например, великое положение Гуссерля «назад, к самим вещам!». Это очень мощный призыв, мощное требование, обращенное к нам. Попробуем понять, что оно означает. Вы знаете из курсов по психологии, что восприятие не является просто фотографическим отражением реальности. Оно включает в себя аналитический и синтетический акт. Это описано, например, у Ульрика Найссера. Часть восприятия конструируется самим воспринимающим. Таким образом, тот, кто воспринимает, всегда присутствует в любом акте восприятия. Человеческое восприятие говорит не только об интенциональном предмете, на которое направлено внимание, например, о предмете, на который человек смотрит, но и о самом воспринимающем. Если все это так, как мы можем прийти к самим вещам, если в каждом восприятии мы уже каким-то образом включены? В каждом восприятии существует субъективная часть. Это означает, что разные люди видят один предмет по-разному. И сам я тот же самый предмет в какое-то другое время могу видеть по-другому. Моя способность к синтезу различается в зависимости от настроения, состояния, например, устал я или наоборот — чувствую себя полным сил. Соответственно, я по-разному анализирую.

Гуссерль пытался оптимизировать восприятие, опираясь на математический метод. Он старался действовать так, чтобы мы могли воспринять предмет в его форме, в его гештальте. Он описал четыре различные ступени феноменологической редукции, которые позволяют придти к восприятию чистого интенционального предмета. Эпохэ означает, что мы субъективную часть заключаем в скобки: как говорил Гуссерль — «кладем руку» на нее (что и означает «эпохэ» в переводе с греческого). Все, что у меня есть в сознании — какие-то выученные теории, ассоциации и т.д. — я должен убрать. Я должен заметить, распознать это и отодвинуть в сторону, для того, чтобы открыть пространство для непредвзятого взгляда.

М. Хайдеггер сделал следующий шаг. Для него сущность, или существо, которое содержится в феномене, не было скрыто. Гуссерль говорит, что за внешними выражениями скрывается некоторая сущность, проявляющаяся в феноменах. Мы смотрим на феномены и должны увидеть в них сущностное содержание. По Хайдеггеру, это можно представить немного по-другому: феномен и сущность есть единство. Согласно Хайдеггеру, *вещь проявляет себя в том, как она взаимодействует со своим окружением и с тем, кто воспринимает*. Если мы всегда совершаем работу синтеза и не можем воспрепятствовать тому, что в каждом восприятии есть часть воспринимающего, если мы примем, что предмет так взаимодействует с окружением, что в этом его существо показывает себя, то тогда мы можем позволить себе субъективность в восприятии. Это и есть феноменология. Феноменология — это мужество субъективности. Если мы действительно субъективны и соотносимся с тем, что показывает себя в нашем восприятии, то мы можем познать сущность воспринимаемого. Она показывает себя в различных феноменах и может быть познана нами, если мы даем в распоряжение свою собственную субъективность. Если я могу соотноситься с тем, что увиденное или услышанное во мне вызывает, и это моя реакция войдет в резонанс с предметом восприятия, если я совершу эпохэ, рефлексирю собственный вклад в то впечатление, которое получил, я смогу увидеть феноменологическое содержание — существо феномена, то, что он в данный момент представляет. Я только тогда могу познать другого, когда ставлю себя в качестве экрана. Только человек может воспринимать феноменологически, так как он отдается восприятию своим духовным существом.

Почему же феноменология так важна для психологии? Феноменология — это единственный метод, с помощью которого можно увидеть суть другого человека. Я скажу проще: то, что я действительно есть — моя сущность — может быть увидена другим человеком, только если

он в этот момент является феноменологом. Мы все становимся феноменологами, когда нас затрагивает «Ты» другого человека, когда у нас появляется чувство, что что-то в тебе касается меня. Это — целостное переживание, а не просто чисто рациональное знание. Это не может быть дано путем рационально-логических рассуждений. Речь идет о целостном восприятии, которое трудно точно описать: я чувствую, что что-то *затрагивает меня*. Например, такое происходит, когда люди чувствуют, что они хорошо поговорили друг с другом. Этот разговор был хорошим, потому что каждый собеседник чувствовал, что другой его понимает. Он понимает меня, а я понимаю его. Понимать значит чувствовать, *что* для тебя сейчас важно, *что* тобой движет, *что* тебя волнует, о какой ценности идет речь, когда ты говоришь о чем-то. Например, понимать, что для тебя важно, когда ты агрессивен. Это понимание произойдет тогда, когда мы сможем пройти *за* агрессию и соприкоснуться с существом другого человека. Если это удастся, человек чувствует, что он понят как личность. Когда я чувствую, что меня поняли, я переживаю, что именно *я* начинаю присутствовать. Не просто моя агрессия или просто моя история. Через слова, которые я говорю, через мои аффекты другой человек видит мою сущность, то, что и есть я. Феноменология делает видимым самое важное в человеке.

Почему феноменология так важна для психологии и психотерапии?³

Видеть в беседе с пациентом Person и заговаривать с ней в ее свободе, т.е. встретиться с целостностью человека — это настоящий *вызов* для терапевта. Проблема, которая при этом возникает, заключается в следующем: для осуществления психотерапевтической работы нам необходимо встретить Person, но ведь она свободна, она не закреплена, она не лежит где-то как вещь и «всегда может быть также и иной» [Frankl 1959, s. 685]. «Свободное» не обладает такими характеристиками как субстанциональность или предметность, которые можно удержать. Даже если какие-то определенные особенности Person могут быть нами отмечены, мы все равно никогда не сможем сказать ей: «ты есть такая-то и такая-то». Однозначно установленное и подобным образом удерживаемое сразу же застывает, становясь фактом, и свобода утрачивается. Подобную утрату свободы мы можем *интуитивно* ощущать на себе, когда нас как Person фиксируют, давая нам пусть даже самые лестные

³ Фрагмент лекции для студентов 4 курса факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова 15.11.2005.

характеристики: нам становится не по себе, мы чувствуем, что нас по-настоящему не видят. То, что в нас уже установлено, характеризует не Person, а, в лучшем случае, ее след, который она оставила в жизни — то, как она воздействовала, или просто психическую или соматическую сторону нашего Бытия человеком.

То, в чем Person показывает себя — это ее выбор, принятые решения. То, что проявляется в осуществленном выборе, происходит из *существа человека*. В творческом приливе решения содержится то, что ты хочешь, что для тебя важно, в чем ты себя вновь обретаешь, поэтому в осуществлении выбора мы обнаруживаем, кто мы есть, и какое влияние на нашу жизнь оказывает наше Собственное⁴.

Для того чтобы встретить Person Другого, распознать что идет из этого внутреннего источника, требуется *установка моей собственной открытости*, которая как бы приглашает Другого быть здесь со своей креативной потенцией. Person нельзя определить или зафиксировать, и чтобы оставить ей ее свободу, нужна соответствующая установка терапевта — вместо того, чтобы пытаться смотреть и оценивать объективно, он должен задействовать свою собственную субъективную свободную креативную потенцию, свою Person. Person хотя и нельзя объективировать и определить, но можно *встретить*: мы не можем «говорить о Person», не можем «говорить *сквозь* нее», но можем по большому счету «говорить только *к ней*» [Frankl, 1984, s.146].

Если мы хотим в психотерапевтической работе помочь Person прийти к раскрытию, соответствующему ее сущности, т.е. к самопознанию и к чувствованию себя, к своей свободе, Собственному и к смыслу (это и составляет «исполненную экзистенцию»), тогда в качестве методики необходимо использовать те базовые критерии, которые адекватны сущности Person. Именно эти открытость, непредвзятость и отсутствие каких-либо намерений и представляют собой тему *феноменологии*. Если в работе психотерапевта или консультанта речь идет о таких личностных (Person) темах, как любовь, доверие, ценности, Бытие самим собой, воля и т.д., то тем средством, которое следует выбрать для их проработки, является феноменология. Она оставляет темы на уровне персонального переживания, так Person может чувствовать себя понятой, и при этом темы не будут сразу же редуцированы до уровня результатов исследо-

⁴ В картине человека (философской антропологии), лежащей в основании экзистенциального анализа, человек уже всегда есть кто-то. Ощущая созвучие, резонанс с чем-то, можно узнать Собственное, то, что действительно есть Ты в своей изначальности. Из этого ощущаемого резонанса может развиваться аутентичность личности.

ваний с помощью каких-то методов или до предпосылок и условий для чего-то другого. Феноменология оставляет другого свободным, она пытается увидеть его в его сущности, а не завладеть и использовать его.

С *практической точки зрения* феноменология — это средство, которое мы выбираем в ситуациях, где отсутствует *ясность в восприятии*, в *чувствовании*, в *принятии решения* и в *ориентировании*. Говоря еще более простыми словами: феноменология показана при отсутствии *понимания* самого себя или другого.

Конечно, не всегда в консультировании и терапии речь идет о феноменологии. Иногда просто необходимо давать объективные объяснения, обучать какой-то технике, просто подбадривать пациента и т.д. Но вот начинается его наполненный чувствами рассказ, психотерапевт просто слушает, и уже в некоторой степени затронут — это *спонтанная, внутренняя феноменология*. Что в этом повествовании себя показывает? Как это на меня воздействует? О чем для моего визави идет речь? Эмпатическое слушание с большой спонтанной долей феноменологии и определенное соответствующее ситуации переживание, появляющееся у терапевта рядом с рассказчиком, — вот то самое важное, что делает *актуализацию пережитого* настолько важной в психотерапевтическом процессе. Она важна вдвойне: и для психотерапевта, который получает материал для работы с пациентом, и для самого пациента, который, размышляя над вопросами психотерапевта, посредством внутренней феноменологии может ближе подойти к своей сущности. Внутренняя душевная жизнь человека имплицитно содержит немало спонтанных феноменологических событий, и феноменологическая установка является единственным систематическим подходом к Person, который провоцирует, упражняет и тем самым развивает внутреннюю открытость пациентов.

Высшая форма феноменологии — любовь⁵

Как вы думаете, когда в нашей обычной жизни мы бываем увиденными в нашем подлинном существе? Макс Шелер говорит, что это происходит в любви. Любовь — это есть повседневная и в то же время высшая форма феноменологического видения. Шелер понимает любовь как феноменологический акт. В любви один человек видит другого не просто таким, какой он есть, но в его потенции, видит то, что может в нем расти и становиться сильнее. Человек чувствует: мое присутствие, моя близость может помочь другому в большей степени быть самим собой. Также и другой может помочь мне быть больше самим собой, ближе к моей сущности. Это значит, что я могу стать в большей степени

⁵ Продолжение лекции 15.11.2005 в МГУ им. М.В. Ломоносова.

самим собой благодаря другому человеку. Я могу стать ближе к себе, потому что любящий взгляд другого может помочь мне найти самого себя. Это есть любовь на уровне личности, Person. Естественно, что у любви есть различные уровни. Например, телесная любовь — для секса не обязательно быть феноменологом. Но если мы хотим, чтобы сексуальность была целостной, полноценной, она должна содержать в себе персональное отношение к «Ты». Это такие отношения, когда я предполагаю, что я делаю нечто хорошее по отношению к этому «Ты», и другой человек делает нечто хорошее по отношению к моему «Я». Это резонанс, который возникает между двумя сущностями и реализуется в любви. Теперь вы все знаете, что такое феноменология, и об этом можно сказать совсем просто: феноменология — это любящий взгляд на то, что в тебе есть, на то, кто ты есть и как это проявляется в том, что ты делаешь и в том, что ты говоришь. Если феноменология удастся, то другой человек чувствует себя понятым. Не проинтерпретированным, не теоретически объясненным, а понятым.

Здесь важно увидеть различие между объяснением и пониманием. Феноменология не объясняет, она понимает. Что такое объяснение? Это когда единичное событие интерпретируется исходя из общей теории, общего закона. Это основной способ работы в психоанализе и в бихевиоризме. Это парадигма понимания при помощи объяснения. Следует отметить, что это не является неверным путем. Это тоже необходимо. Однако в этом подходе ставится другая цель. Объяснить — значит, например, показать, что твои действия есть защитная реакция, которая сформирована тобой путем идентификации с матерью, «передана» ею. И это объяснение может быть абсолютно правильным. Возможно, оно даже может помочь мне как-то работать с этим. При помощи какой-то общепсихологической теории объясняется конкретный случай. Однако если я применяю такое психологическое объяснение в межличностных отношениях, то это объяснение может стать оружием в моих руках, чтобы обидеть и задеть другого. Например, я могу сказать своему партнеру: «Иди лучше разберись со своей матерью, и не кричи на меня». Это будет объяснение его поведения с помощью определенной модели. Другой в этом случае будет чувствовать себя задетым и обиженным, ведь он хочет мне что-то сказать. И когда я ему так отвечаю, то он не чувствует, что я понял его. Он не чувствует себя понятым. Если я скажу ему: «Подожди. Почему ты так злишься? Я не понимаю. Объясни мне, пожалуйста». Тогда он скажет то, что важно именно для него. Он может сказать, например: «Я тебе сегодня три раза сказала, что хочу пойти вечером в театр. А у тебя опять нет времени. И я все время чувствую, что ты на меня не

обращаешь внимания». Вполне возможно, что эта ситуация имеет отношение к истории отношений этого человека с матерью. Но в данном случае речь идет не о матери, а о ней, моей подруге, и обо мне. И она хочет, чтобы я заметил ее страдание, чтобы я увидел то, что она именно сегодня вечером опять теряет. Я вижу, что ей это не все равно, не безразлично. И если я это выслушаю и скажу: «Да, теперь я это понимаю», тогда это может привести к какому-то примирению. То, что было в этой ситуации существенным, было мной понято. Когда я понимаю и понимающе обращен к другому, я показываю себя в своем существе. Это я и имею в виду, когда говорю о резонансе между двумя сущностями.

Феноменология — это высшая точка психологии. Потому что это единственная парадигма, единственный метод, который помогает проявиться ядру личности (Person). Person — это внутреннее Я, это свобода в человеке. И если мы говорим действительно о свободе, то это Я нельзя опредметить. Нельзя сказать: «Ты есть тот-то или такой-то». Когда человек слышит такое от своего близкого, то это его очень обижает. Это происходит потому, что сама форма предложения «ты — такой» не схватывает существа человека. Она фиксирует только побочные обстоятельства или условия, некоторые типичные для данного человека способы реагирования. Например, человек постоянно сердится на какие-то определенные вещи. Можно сказать: «Это типичный Альфрид!». Это характеризует меня. Так же, как и мой внешний облик характеризует меня. Но существенное во мне проявляется в моем решении, а не в том, как я причисляюсь. Конечно, и это тоже ко мне относится. Но все же центральное, глубинное во мне — это свобода. Я могу сказать: «Сегодня я принял решение прочитать лекцию в МГУ». Но я мог бы решить и по-другому. Я пришел сюда не по каким-то железным причинам. То, что я пришел сюда, не есть некая вынужденная необходимость. Я чувствовал, что я был свободен принять решение придти сюда, потому что я хочу сюда придти. И то, что я пришел сюда сегодня, совершенно не значит, что в следующий раз я снова сюда приду. Про меня нельзя сказать: «Он тот, кто всегда приходит к Борису Братусю». Каждый раз это новое решение. Каждый раз я снова задаю себе вопрос о тех ценностях, которые для меня здесь важны, связях, которые здесь есть, времени, которое у меня есть и т.д. Человек не должен с необходимостью всегда делать одно и то же. Когда я говорю кому-то: «ты всегда делаешь то-то и то-то», тогда я не говорю о сущностном в нем, а имею в виду нечто, что является в нем чем-то вторичным. А существенное есть то, что я сегодня принял такое решение, но я могу быть и другим. И любой человек, принявший решение, не обязан всегда быть одинаковым. Я понимаю, что это не

так просто понять. Но у каждого человека есть интуитивное чувство этого. Это чувство внутренней свободы. Есть только один способ сделать зримым это личностное ядро в человеке — это феноменология. Феноменология позволяет человеку оставаться свободным и благодаря любящему взгляду создать пространство, в котором сущность другого человека могла показать себя, проявиться и стать присутствующей для нас. Сущность — то, что является самым главным в ситуации или в другом человеке. Феноменология не является способом господствовать, или влиять, это способ партнерского отношения друг к другу. Феноменология — это ты и я. Нет никакой иерархии. Нет никакого прагматического целеполагания, которому мы подчиняемся. Речь идет о ценности, которую представляешь для меня ты сам и о том, чтобы эта ценность могла раскрыться. Нетрудно, наверное, представить, что такой способ обращения с другим человеком может быть целительным. Ситуация, когда человек может сказать то, что для него по-настоящему важно, несмотря на страх или депрессию, а другой оказывается способен понять то Я, которое стоит за всеми этими симптомами болезни, сама по себе помогает. Именно поэтому, если мы хотим работать со страдающим человеком, мы нуждаемся в феноменологии.

Эмпирическая психология не описывает вообще ничего, что касается Person. В естественнонаучной парадигме мы можем описать только несущественное в человеке. Все, что мы можем измерить, это нечто заранее определенное и опредмеченное. Все это мы интерпретируем при помощи законов. То, что я говорю, не означает, что я хочу обесценить какой-то способ действия или исследования. Я только стремлюсь показать его относительность, его границы. С помощью феноменологии внутри психологии мы создаем пространство, в котором найдется место человеку в его существе. Человеку не только в отношении его психофизических реакций, быстроты восприятия или уровня умственного развития. Все это, безусловно, важно. Но человек должен получить место, где он может существовать как личность (Person). Поэтому я считаю, что феноменология — это вершина, венец психологии. А феноменологическая психотерапия — это самая сложная форма психотерапии.

Как практиковать феноменологический метод?⁶

Для более успешного применения феноменологии в психотерапевтической практике следует обратить внимание на некоторые позиции, вытекающие из базовой установки. Их рефлексия облегчит конкретные действия.

⁶ Фрагмент статьи А. Лэнгле «Воспринимать то, что трогает. Феноменология в практике экзистенциального анализа».

Общие практические рекомендации:

1. Необходимо удерживать феноменологическую *открытость по отношению к себе самому* как терапевту. Позиция в отношении себя состоит только в одном — всеми силами сохранять себя в вопрошании: «О чем мне говорит то, что и как рассказывает пациент? — Как на меня действует то, что он пережил? Как на меня действует его манера говорить о своих переживаниях?». Снова и снова терапевт спрашивает себя: «Как я это теперь воспринимаю? Что это во мне вызывает?»

Начинать необходимо с *переживания* пациента. Наш интерес к пациенту центрируется в следующих вопросах: «Что вы чувствуете в связи с этим?» — «Как вы это тогда переживали?» — «Как вы при этом *сейчас* себя чувствуете?» и т.д. Этот способ действия принципиально отличается от возможного в других подходах *комментирования*, например «Я думаю... я полагаю... может быть... да, но». В них речь идет не о феноменологической открытости, а об интерпретациях и обобщениях, создающих дистанцию. Вновь и вновь индуцировать *открытость* пациента. Это происходит благодаря таким вопросам, как: «*На основании чего* вы это видите? — *Откуда* вы это знаете? — *Что* (какие чувства) в вас вызывает этот опыт?» или «О чем это вам говорит?»

2. В феноменологии следует снова и снова возвращаться к *конкретному*, рассматривать отдельные кусочки мозаики в общей картине, потому что, если более детально рассмотреть элементы, то можно неожиданно увидеть в этом что-то иное, новые нюансы, «мелочи», которые могут стать поводом для того, чтобы мы сказали: «Ах, оказывается, это можно увидеть и так!».

Конкретное является для феноменологии основополагающим. Только в постоянном соотнесении с ним — не с абстракциями, не с рефлексией и не с суждением — мы можем осуществлять феноменологию. В *конкретном* содержится все, что нам нужно, именно в нем уже «срослось» все необходимое. Да и само это слово (*con-crescere*) в переводе с латинского означает «срастаться». Сегодня конкретное часто называют также «*нарративным*».

3. Необходимо отделять переживания, основанные на *соотнесении с реальностью*, от проецируемых чувств. Важно побуждать пациента к этому различению, т.е. помогать ему совершать эрохэ. Мы снова спрашиваем его: «*Это действительно так*, как ты это ощущаешь? — Я уверен, что ты это *пережил* так, как сейчас рассказываешь, но что здесь вызвано самой ситуацией (тем, что ты услышал/увидел), а что, может быть, к ней не относится? Возможно, есть также чувство, которое происходит

из другого опыта? Это чувство, которое ты пережил, тебе знакомо? Как давно? Ты действительно его переживал и ощущал в этой ситуации, но возможно оно знакомо тебе по какой-то другой, похожей?» (перенос). Эта работа является важной частью ПЭА⁷.

4. Необходимо побуждать пациента к *феноменологической открытости по отношению к себе самому*. Мы учим пациента относиться к себе самому с заинтересованной (может быть, любящей, в любом случае, принимающей) установкой и так воспринимать свой опыт. Примером такого отношения служит терапевт, его манера, с которой он встречает пациента. Пациенты должны учиться этому вместо того, чтобы осуждать себя или закрываться. Чтобы побудить их *интересоваться* собой и открываться себе самим, можно использовать следующие вопросы: «Почему я этого не сделал? — Что мне в этом помешало? — Что мне было бы нужно, чтобы я справился с задуманным? — Что для меня здесь является настолько *важным*, что я себя за это осуждаю?»

Цель этих вопросов одна — пациенты должны научиться понимать самих себя, вместо того, чтобы по привычке осуждать или игнорировать себя. В этом заключается важнейший эффект психотерапии.

5. Необходимо соотноситься с тем, что есть («*Бытием*»). В феноменологии мы не говорим о том, чего нет, а также о том, что могло бы быть — только о том, что есть здесь, что переживается. Мы не сравниваем и не обобщаем. Ориентироваться на то, что *отсутствует* — значит сравнивать с неким заданным критерием, это не феноменология. Разочарование из-за неоправдавшихся ожиданий также не является феноменологией! Фокусирование на том, что есть, приближает нас к человеку, а вот описание того, что должно было бы быть, его ранит, потому что за ожиданиями он оказывается не увиденным.

Как практически добиться феноменологического видения

Следует дать еще несколько советов, как конкретно должен действовать психотерапевт или консультант. Они могут быть полезны, когда слушаешь пациента во время терапевтической беседы, или впоследствии, как рефлексия по поводу терапии (например, во время представления случая на супервизии).

1) Научитесь вычленять *подразумеваемую, но не явно представленную информацию* из того, что говорит пациент. В короткой фразе содержится гораздо больше, чем кажется. (Обращать внимание на то, что мы *уже*

⁷ Фрагмент статьи А. Лэнгле «Воспринимать то, что трогает. Феноменология в практике экзистенциального анализа».

знаем об этом пациенте — это соответствует этапу ПЭА 0)⁸. Мы можем продемонстрировать это на часто встречающемся примере из практики. Например, если пациент на вопрос, как он себя чувствует, отвечает: «Мне было плохо, потому что вот опять я ничего не делал...», тогда мы знаем: а) ему было плохо; б) это уже не первый раз; в) он видит причину того, что ему было плохо, в самом себе, г) ему было плохо, потому что он «ничего» не делал.

2) Обращайте самое серьезное внимание на то, что бросается в глаза в высказываниях пациента. Что здесь идет от него ко мне? Как его сообщение на меня воздействует? — Что так впечатляет меня, что становится для меня «*феноменом*»? Это открывает доступ к происходящему (этап ПЭА 1)⁹.

Например, приведенная выше фраза пациента «*вот опять...*» заслуживает нашего внимания: за ней интуитивно чувствуется так много всего (вспомните эффект «подсматривания в замочную скважину»). Она может неожиданно многое сказать о том, как человек обращается с самим собой. Мы видим, что этот пациент в его отчете привычно сразу же связывает свое самочувствие с оценкой себя, точнее — с *осуждением* (*упреком в свой адрес*), очевидно, что он старается разобраться в своих мотивах, погружен в этот процесс, и на него тот факт, что он «ничего» не делал, действует *обесценивающе*. Он видит причины плохого самочувствия только в собственном поведении, и *обвиняет себя за это*. За всем этим чувствуется апатия и безнадежность (установка «*сдаться*»). Он не может открыто феноменологически посмотреть на свое конкретное переживание, а подходит к себе с позиции сравнения, он спонтанно (привычно) рассматривает свое поведение на фоне другого, правильного способа поведения. В его тоне, а затем и в разговоре, ощущается *агрессия* по отношению к самому себе. В дальнейшем это первое впечатление подтверждается его частыми упреками в свой адрес и самообесценивающими высказываниями («Что еще можно было ожидать... Я всегда был неудачником...»).

3) Увиденная симптоматика оказывается, как правило, на первом плане, но будьте внимательны и к тому, что — за ней. Где, несмотря на симптоматику, пациент встречает нас как *Person*? Где я вижу что-то от

⁸ Персональный экзистенциальный анализ можно разделить на 4 этапа. ПЭА 0 описывает «данности существования», контекст, ситуацию, в которой находится пациент.

⁹ На стадии ПЭА 1 терапевт получает и анализирует впечатление о пациенте и о том, что он говорит. Используя собственные эмоции, терапевт анализирует переживания пациента и приходит к пониманию происходящего.

него настоящего? — Что это за человек? (Это соответствует этапу ПЭА 2: что является сущностью и полностью Собственным этого человека?)¹⁰

В нашем случае мы видим, что пациент страдает из-за собственной немощи, не выносит себя. В эмпатии без труда можно ощутить *сочувствие к нему* — и это указание на то, что встреча с ним в его персональности для меня возможна.

4) *Конкретизируйте проблему*, с которой мы здесь сталкиваемся (это соответствует этапу ПЭА 3: что здесь надо делать)¹¹.

Например, пациенту хотелось бы получать от себя больше, чем у него получается, у него отсутствует понимание себя, и он наказывает себя за свои неудачи. Продолжать линию самонаказания было бы уже не феноменологией, а интерпретацией: это хотя и близко, но не вытекает из сказанного: он, вероятно, наказывает себя, чтобы себя стимулировать и в будущем делать что-то лучше, или же чтобы окончательно умертвить себя и мочь уйти из жизни.

Для осуществления терапевтического воздействия на пациента можно задавать ему вопросы, которые повторяют этапы, рассмотренные нами выше при описании структуры феноменологического видения:

1. Вопрос «*Что бы Вы хотели и должны были бы сделать, чтобы чувствовать себя сегодня не так плохо?*». Здесь важна *конкретизация*, чтобы можно было схватить содержание. На этот вопрос пациент отвечает, говоря о физических упражнениях и ведении дневника, об этом мы с ним договорились на последнем терапевтическом сеансе, и он намеревался делать это.

2. Вопросом «*Как Вы реагируете на то, что Вы не сделали обещанного?*» мы запрашиваем собственное *впечатление*, пытаемся подвести пациента к себе. Это приглашение к феноменологии в отношении себя самого: к рассмотрению собственных чувств и реакций, которым он теперь должен дать на себя воздействовать.

Далее можно задать вопрос, позволяющий пациенту посмотреть на собственные реакции и оценки себя с достаточно самокритичной *дистанции*: «*Вы осознаете, что Вы в принципе с собой делаете?*». В свете этого

¹⁰ ПЭА 2 — этап соотнесения впечатлений извне с Собственным пациента, новое здесь соотносится с тем, что уже есть — со мною самим. На этой стадии выносятся суждения о том, что произошло, хорошо это или плохо, почему, что не так. Это стадия, на которой возможно наиболее полное понимание опыта, его персональное закрепление с помощью совести.

¹¹ ПЭА 3 — этап персональной переработки опыта, на котором человек занимается адекватным выражением Собственного, проявлением себя в мире, при этом задействуется процесс воли.

вопроса пациент обращает внимание на *осуждающий* характер своего поведения, *упреки* в свой адрес, скорое вынесение себе обвинительного приговора за то, что ему плохо, переживание чувства вины и собственной малоценности, от признания, что «ничего не сделал». Пациент может теперь яснее увидеть, что это ведет к прерыванию отношений с самим собой и к внутренней закрытости, к тому, что он снова и снова привычно отчуждает часть себя, которую считает «неудачником». Все это может укрепить намерение пациента в дальнейшем продолжать работу над этой проблемой.

3. Следующие вопросы позволяют пациенту прийти к тому спокойствию, которое позволит, вместо *осуждения себя* (это то же, что закрыться) *интересоваться* собой (открыться). Пациент может спросить сам себя:

- «Почему я этого не сделал?»
- «Что мне помешало? — Чего мне не хватило, было бы нужно, чтобы сделать то, что я намеревался?»
- «Что мне так важно в гимнастике (в ведении дневника), раз я так себя за это осуждаю?»

Эти вопросы должны помочь пациенту *понять* себя и, тем самым, мочь удерживать отношения с собой. Например, в случае описанного нами пациента выяснилось, что всю неделю он пытался унять боли в суставах, поэтому у него не появилось желания заняться физическими упражнениями. Сюда добавилась и старая привычка: все идет как-то само собой, он ничего не может сделать и в этой рутине застревает. Вечером он говорит себе: «Ну все, теперь уже слишком поздно начинать!». Он запутывается в упреках в свой адрес и в самонаказании, он сам себя бросил в решении проблемы и теперь страдает от этого. Таким образом, он остается в этой мучительной спирали, продолжая рвать отношения с самим собой.

4. С помощью следующего вопроса пациента можно подготовить к типичной для него домашней ситуации, когда он собирается что-то сделать, но вновь обнаруживает себя невыполнившим задуманное. Вопрос помогает *установить новое обхождение с самим собой* в такой ситуации: «Что Вы могли бы сделать, как Вы могли бы с собой обойтись, если Вы опять обнаружили, что ничего не сделали, хотя могли бы, и просто не захотели? Что бы Вы могли тогда сделать, вместо того, чтобы себя ругать и доканывать?». И часто в этом случае пациент вдруг говорит: «Я не знаю». В начале такого поворота пациенты часто ощущают отсутствие доступа к себе. Поэтому важно дать им *подсказку*:

«Попробуйте спросить себя: 1. Почему я, собственно говоря, этого не делаю? 2. Как я себя чувствую в связи с этим?». Этими вопросами

следует проложить путь для *открытости по отношению к себе* самому и не стремиться к каким-либо решениям. Прежде чем появятся решения, нужны отношения с самим собой и принятие себя. Задавая себе эти вопросы, пациенты чувствуют одновременно освобождающую мотивационную силу и свою невротическую закрытость по отношению к себе самим, из-за которой пока еще трудно себя понимать и принимать. Одна пациентка засмеялась, когда услышала такое предложение, и сказала: «Знаете что, я лучше буду делать эту зарядку, чтобы не нужно было об этом думать ...!».

Собственный опыт психотерапевта

Необходимо кратко остановиться на том, что опыт регулярного применения феноменологии воздействует и на терапевта. Когда только начинаешь изучать и практиковать феноменологию, впервые осознаешь, насколько тебя сдерживает *рефлексия*, не позволяя быть по-настоящему открытым. Оказывается, что о феноменологии недостаточно просто размышлять, но необходимо уделить время, чтобы погрузиться в этот особый способ работы. Постепенно начинаешь понимать, что важно не только то, *Что* ты делаешь, но и *Как*. Для того, чтобы быть феноменологом, нужно быть внутренне свободным, нужно иметь пространство внутри себя.

В большинстве случаев, если на практике удастся применить феноменологическую установку, то ощущается *покой, спокойствие* и разгрузка. Это случается хотя бы потому что больше уже не нужно сразу знать, что следует делать с пациентом. Феноменология связана с *простотой*, которую можно почувствовать в себе самом. Восприятие другого человека может быть настолько интенсивным, что *все тело* ощущается как антенна. Но, несмотря на простоту, феноменологическое восприятие переживается как расширяющее и обогащающее, затрагивающее, динамичное и живое.

И все же может возникнуть *страх* или недоверие. Страх быть слишком затронутым проблемой другого, страх оказаться слишком уязвимым из-за своей открытости. Также в личной жизни терапевта может прибавиться проблем из-за того, что, концентрируясь на существующем, он может стать слишком серьезным. Ведь иногда и что-то несущественное делает жизнь прекрасной, например, если человек просто кажется вам симпатичным или красиво одет.

Границы феноменологии

Феноменология — это установка познания, в которой речь идет о том, «что, собственно, есть», о «сущности». Если речь не идет о по-

знании существенного, то феноменология не показана и неуместна. Поэтому в повседневной жизни прагматичное «естественное познание» с разделением на субъект и объект более уместно. Повседневное делает познанное несомненным, как объективно данное, кроме того, оно «онтологизирует» (например, мы говорим: «ты сказал», вместо: «из твоих слов я почувствовал ...»).

Феноменология может даже быть вредна, если требуются *защита* и *оборона*, потому что ты имеешь дело с враждебно настроенной силой. Неуместна феноменология и в том случае, если другой не согласен нам открыться. Тогда мы подвергаем себя ненужным обидам, и нам следует подумать о проведении границ и не слишком сильно открываться самим. Можно оказаться беспомощным, если в этом случае снова и снова прилагать усилия для понимания.

Когда необходимо *принять решение* и перейти к действию, феноменология завершается. Потому что действовать — означает применять силу, чтобы на что-то повлиять. Феноменология же не хочет ни влиять, ни отбирать у кого-то его свободу.

Что такое интерпретация?

Феноменология следует девизу Э. Гуссерля: «К самим вещам!», а также опирается на герменевтику М. Хайдеггера. Это означает, что тот, кто смотрит феноменологически, описывает нечто, «что само себя показывает и в тех границах, в каких оно себя показывает» (1967, § 7, также см. Vetter 2007b). Эта задача, как уже было описано выше, требует эпохэ, а именно — отказа от добавления любой иной информации. Ассоциации, фантазии, теоретические знания и т.д. в этой строгой форме феноменологии должны быть вынесены за скобки.

И все же это вынесенное за скобки другое знание может быть полезным для понимания воспринятого и, вероятно, даже помочь раскрыть важные взаимосвязи. Поэтому на более поздних стадиях процесса понимания эти знания могут быть вполне уместны, а также необходимы. Тогда мы приходим к интерпретативной или объясняющей стадии беседы. Это уже другая форма освещения воспринятого.

Что же является специфическим в *интерпретации*, и чем она в нашем понимании отличается от чистой феноменологии? Интерпретация представляет собой креативное обхождение с тем, что задано, как это, например, происходит с толкованием символа или с интерпретацией стихотворения. Ростки содержаний, появившиеся в высказывании, продолжают развиваться благодаря добавлению фантазий, мыслей, ассоциаций или знаний.

Интерпретации используют *творческое свободное пространство* и представляют собой некое подобие диалога с произведением, в которое добавляется что-то Собственное. Интерпретация — это осуществление перевода заданного на другой язык¹², при этом речь идет о том, чтобы обнаруживать соответствия с другим знанием и толковать содержания на основании другого знания (например, теории), высвечивая это соответствие.

Также не является феноменологическим такой подход, при котором мы расспрашиваем собеседника. В этом случае мы не принимаем то, «как кто-то себя подает», и то, в каких границах он себя подает. Если мы расспрашиваем, то мы не принимаем сказанное таким, каким оно подразумевается. Мы не верим высказыванию (например, пациента), а что-то за этим предполагаем (вероятно, бессознательное). Такое расспрашивание вполне может быть оправдано, но оно выходит за рамки феноменологии — потому что феноменология хочет видеть то, что само показывает себя, а не спорить с ним или проверять его. Ее базовая установка — принятие и она старается увидеть содержание, каким оно являет себя, не допуская высказываний, содержащих подозрения и/или сомнения в его ценности и полноте.

Таким образом, мы видим принципиальное *различие* между феноменологической и интерпретативной установкой. В интерпретативном подходе, который преобладает в психоанализе, имеется позиция в отношении говорящего: «Ты говоришь что-то, но сам не знаешь, что ты говоришь». Высказывание рассматривается только в свете теории. В феноменологическом подходе к высказыванию подходят по-другому: «Ты что-то выражаешь, и я хочу это понять, и у меня самого в этой связи нет знания». — При этом следует заметить, что интерпретативный подход несет в себе больше интеллектуальной привлекательности, чем феноменологический, который менее притязателен.

Интерпретация имеет особенно большое значение в искусстве. Потому что искусство должно вновь и вновь быть понято заново, произведение прочитывается снова каждым поколением, и это прочтение отражает свое время. Искусство должно возвращать нас к нам самим и подводить нас к нам самим. Поэтому оно должно интерпретироваться из нас самих, должно служить как бы проективным тестом и стимулировать собственную креативность. Также и в психотерапии этот шаг после познания сущности может быть важным для обхождения с ядром проблемы, если, например, добавить теоретические знания, чтобы

¹² По-итальянски “interpretare” — переводить.

увидеть пациента в более широком контексте. Интерпретация может также иметь значение в том случае, если, действуя феноменологически, не удастся продвинуться. Интерпретация в этом случае может инициировать диалог, благодаря которому снова станет видимым то, что само показывает себя не слишком ясно. К такому ходу можно прибегнуть, если, например, пациент говорит что-то, что мы не понимаем. Если пациенту предложить интерпретацию или сказать, как другой человек в подобной ситуации себя обычно чувствует, то он сможет занять позицию и лучше рассказать о себе. И все же в интерпретации существует *опасность отчуждения*, потому что пациент может просто перенять «авторитетное» заключение психотерапевта.

Заключение

Феноменология может выйти за пределы своего назначения в качестве инструмента психотерапевтической работы и стать стилем жизни. Это очень тонко и очень лично выразил недавно скончавшийся психотерапевт Michael Mahoney. Он рассказывает о том, как спокойная и уважительная феноменологическая установка подействовала на его собственную жизнь. Этот эффект практикования феноменологии имеет большое значение для качества жизни человека как личности (Person):

«Я доверяю моей интуиции и интуиции моих клиентов значительно больше, чем раньше. Я теперь чувствую гораздо меньше дискомфорта, если не могу понять, почему что-то происходит так, как происходит, я стал эмоциональнее, теплее и заботливее (или хотя бы стараюсь быть таким). Я веду с людьми разговор от сердца к сердцу так часто, как только могу, и подталкиваю моих клиентов делать то же самое. Я чувствую огромную благодарность за право участвовать в их жизнях, и я радуюсь своей работе сейчас больше, чем когда-либо. Если моя жизнь останется прежней, такой, какой была в последние 30 лет, то я продолжу свои исследования и готов к открытиям, о которых пока не имею никакого представления. Я очень настроен на открытия» [Mahoney, 2000, p. 198].

ЛИТЕРАТУРА

- Fellmann F. Phänomenologie. Hamburg: Junius, 2006.
- Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie / hrsg. V. Frankl, V. Gebattel, J.H. Schultz. Bd. III. München—Wien: Urban & Schwarzenberg, 1959. S. 663—736.
- Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuauflage. Bern: Huber, 1984.
- Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1967.

- Heidegger M. Die Grundprobleme der Phänomenologie. Frankfurt (M): Klostermann, 1975.
- Heidegger M. Gesamtausgabe. Bd. 13. Frankfurt (M): Klostermann, 2002.
- Husserl E. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III, 1950.
- Kümmel F. Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser // Zeitschrift für Pädagogik. Jg. 13, Heft 4. 1967. S. 381—394.
- Längle A. Personale Existenzanalyse // Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge / hrsg. A. Längle. Wien: GLE, 1993. S. 133—160.
- Lleras F. Phänomenologische Haltung // Wörterbuch der Psychotherapie / hrsg. G. Stumm, A. Pritz. Wien: Springer, 2000.
- Mahoney M.J. Reflections on persons and patterns in my intellectual development // How therapists change: Personal and professional reflections / ed. M.R. Goldfried. Washington DC: American Psychological Association, 2000. P. 183—200.
- Praxis der Personalen Existenzanalyse / hrsg. A. Längle. Wien: Facultas, 2000.
- Schaeffler R. Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber, 1995.
- Scheler M. Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke, 1970.
- Scheler M. Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 1980.
- Sepp H.-R. Epoché // Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe / hrsg. H. Vetter. Hamburg: Meiner, 2004. S. 145—151.
- Strasser S. Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter, 1964.
- Vetter H. Philosophische Hermeneutik. Frankfurt (M): Lang, 2007a.
- Vetter H. Was ist Phänomenologie? // Existenzanalyse. 2007b. 24, 2. S. 4—10.

*Перевод: О. Ларченко, В. Загвоздкин
Составление, редакция и комментарии: С. Кривцова*

The phenomenological approach in existential-analytical psychotherapy

Langle A.

The phenomenological openness to the world is anthropological feature of the man. Thanks to an openness he is capable to distinguish essential and to understand the world. Purely empirical approach is blind regards to really important, so far as concerns Person, i.e. about «a being of the person». Only phenomenological installation can approach to perception processes studying and understanding essential — those maintenances which lie more deeply direct sensations and

factuality. The existential analysis is a psychotherapy in which centre of attention lies in persons-being (Person-Sein) and existence — preconditions and possibilities of the present “executed” life. In this psychotherapy the phenomenological method is basic.

Key-words: a phenomenological method, the person (Person), psychotherapy.

- Fellmann, Ferdinand. 2006. *Phänomenologie*. Hamburg: Junius.
- Frankl, Viktor. 1959. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, ed. V. Frankl, V. Gebattel, J.H. Schultz. Bd. III, 663—736. München—Wien: Urban & Schwarzenberg.
- Frankl, Viktor. 1984. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuausgabe*. Bern: Huber.
- Heidegger, Martin. 1967. *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Heidegger, Martin. 1975. *Die Grundprobleme der Phänomenologie*. Frankfurt (M): Klostermann.
- Heidegger, Martin. 2002. *Gesamtausgabe*. Bd. 13. Frankfurt (M): Klostermann.
- Husserl, Edmund. 1950. *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. Erstes Buch. Haag: Husserliana III.
- Kümmel, Friedrich. 1967. Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: *Zeitschrift für Pädagogik*. 13, 4: 381—394.
- Längle, Alfred. 1993. Personale Existenzanalyse. In: *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*, ed. A. Längle, 133—160. Wien: GLE.
- Längle, Alfred, ed. 2000. *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Lleras, Fernando. 2000. Phänomenologische Haltung. In: *Wörterbuch der Psychotherapie*, ed. G. Stumm, A. Pritz. Wien: Springer.
- Mahoney Michael J. 2000. Reflections on persons and patterns in my intellectual development. In: *How therapists change: Personal and professional reflections*, ed. M.R. Goldfried, 183—200. Washington DC: American Psychological Association.
- Schaeffler, Richard. 1995. *Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit*. Freiburg: Alber.
- Scheler, Max. 1970. *Liebe und Erkenntnis*. Bern: Francke.
- Scheler, Max. 1980. *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*. Bern: Francke.
- Sepp, Hans-Rainer. 2004. Epoché. In: *Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe*, ed. H. Vetter. 145—151. Hamburg: Meiner.
- Strasser, Stephan. 1964. *Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen*. Berlin: de Gruyter.
- Vetter, Helmuth. 2007a. *Philosophische Hermeneutik*. Frankfurt: Lang.
- Vetter, Helmuth. 2007b. Was ist Phänomenologie? *Existenzanalyse* 24, 2: 4—10.