

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ: ПРОЯСНЕНИЕ НЕОТЧЕТЛИВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ¹

А.М. УЛАНОВСКИЙ

Статья посвящена анализу и развитию идей феноменологии в психологии и психотерапии. Дается краткий обзор становления феноменологической психологии, выделяются современные линии ее разработки. Представлен анализ концепции переживания Э.Гуссерля и психотерапевтической концепции Ю.Джендлина, в рамках которых обсуждается проблема неотчетливых «предконцептуальных» переживаний, телесного «чувствуемого смысла», прямой референции, символизации и изменений переживаний. Специальное внимание уделяется описанию психотерапевтического метода «фокусирования» — его оснований, принципов и шагов. Проводится различие описательной и интерпретативной феноменологии и различие описательного и интерпретативного подходов к работе с переживаниями в ряде современных направлений психотерапии.

Ключевые слова: феноменология, психотерапия, переживание, смысл, описание, интерпретация.

*Свидетельствует единственно переживание.
Переживание — единственное свидетельство.*

*Рональд Лэйн
«Политика переживания»*

В последние годы феноменология привлекает все большее число представителей различных социальных наук и прикладных отраслей (психологии, социологии, антропологии, психотерапии, семейного консультирования, социальной работы, педагогики, ухода за больными и др.) как оригинальный подход и мировоззрение. Смотреть на мир глазами феноменолога — значит уделять внимание тому, как мы вос-

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 09-06-00562а.

принимаем окружающие нас повседневные вещи и события; как мы переживаем собственную тревогу, боль, скуку, радость; что мы испытываем, когда делаем свою работу, учимся или следуем своей религии. Феноменологически исследовать нечто — значит изучить то, как мы нечто переживаем, безотносительно к тому, что мы об этом знаем. Это значит видеть вещи так, как они даны в нашем переживании, безотносительно к имеющимся у нас теориям, догадкам и здравому смыслу. В психологии под «феноменологическим исследованием» подразумевают сегодня особый тип исследования, направленный на реконструкцию структуры некоторого переживания, смыслов и отношения человека к чему-либо [Приводится по: Улановский, 2007; 2009а]. В данной статье мы проанализируем некоторые идеи феноменологии в их отношении к психологии и психотерапии.

Что такое феноменологическая психология?

История взаимоотношений феноменологии с психологией и психотерапией достаточно неоднозначна. Само понятие «феноменологическая психология» было введено Э. Гуссерлем для обозначения новой дисциплины (наряду с предложенной им философской «чистой феноменологией»), целью которой должно было стать специальное дескриптивное изучение сознания. Ни сам Гуссерль, ни его последователи не полагали, что эта дисциплина должна как-то потеснить или же занять место экспериментальной психологии. Она преследовала цель лишь полного и аккуратного фиксирования феноменов сознания, их подвидов, вариаций и модификаций [Шпигельберг, 2002]. Этому и были посвящены первые исследования в области феноменологической психологии самого Э. Гуссерля и его учеников и последователей А. Пфендера, М. Гайгера, Ж.-П. Сартра и др., направленные на изучение воли, мотивации, веры, убеждений, настроения, воображения и других психологических феноменов. И хотя эти исследования содержали в себе много оригинальных идей и интуиций, они не получили широкого резонанса в психологии и обсуждались больше в кругу философов. Это можно объяснить тем, что психология к тому времени стала все больше отходить от рефлексивных исследований, а также тем, что исходный вариант «феноменологической психологии» был настолько своеобразен, что лишь отдаленно напоминал язык и проблематику психологии.

Интерес психологов вызывал не столько сам проект феноменологической психологии Гуссерля, сколько его общая идея феноменологии

как способа прояснения, обоснования и работы с чем-либо в опоре на самоочевидный опыт. Общий посыл феноменологии, ее принципы и идеи в переработанном и преобразованном виде нашли свое воплощение в работах целого ряда известных психологов и психотерапевтов: Л. Бинсвангера, К. Ясперса, Е. Минковски, Э. Страуса, А. Кронфельда, В. фон Гебсаттеля, Г. Элленбергера, Р. Мэя, Р. Лэйнга, Я.Х. Ван ден Берга, Ф. Перлза, К. Роджерса, Дж. Бьюдженталя и др. И хотя в их работах можно также встретить упоминания о феноменологической психологии, в большинстве случаев она рассматривалась лишь как составная часть других направлений: экзистенциального анализа, антипсихиатрии, гуманистической психологии, гештальт-терапии.

С 1970-х годов стали появляться работы, в которых предпринималась попытка по-новому осмыслить феноменологическую психологию, показав ее преимущества как оригинального исследовательского и психотерапевтического подхода. Основным центром его разработки стал университет Дюкесна в Америке, где группа психологов во главе с А. Джорджи провела и опубликовала целую серию исследований, основанных на идеях и принципах феноменологической психологии. Последнюю А. Джорджи характеризовал как дескриптивную, диалогическую, качественную, систематичную науку и форму практики [Giorgi, 1984]. Параллельно с этим начинает издаваться *Journal of Phenomenological Psychology*, выходит несколько монографий, посвященных феноменологической психологии.

В настоящий момент можно выделить несколько параллельных линий разработки идей феноменологии в психологии и психотерапии: феноменологическая психология А. Джорджи (США), идеи феноменологической психологии и фокусировано-ориентированной психотерапии Ю. Джендлина (США), экзистенциально-феноменологическая психология Э. Спинелли (Великобритания), экзистенциальный анализ А. Лэнгле (Австрия). Обобщив различные концепции, мы выделили несколько базовых положений *феноменологической психологии*: 1) рассмотрение переживания как центрального психологического феномена; 2) интерес к анализу смысла, способов видения и понимания человеком мира; 3) опора на принципы беспредпосылочности и очевидности в исследованиях и психотерапевтической работе; 4) описательный (дескриптивный) подход к исследованию психологических явлений; 5) использование субъективных отчетов испытуемых как основного источника данных в изучении чего-либо; 6) использование методов качественного исследования и процедур анализа качественных данных [Приводится по: Улановский, 2007].

Феноменологическая концепция переживания

Истоки понятия «переживание». Понятие переживания является одним из ключевых понятий феноменологии и герменевтики, и во многом благодаря их влиянию оно приобрело статус одного из центральных понятий современной философии и психотерапии. Само немецкое понятие переживания (*das Erleben*) происходит от слова «переживать», которое исходно значило «быть еще в живых, когда случилось нечто» [Гадамер, 1988, с. 105]. Именно отсюда данное понятие приобретает, согласно Гадамеру, значение непосредственной восприимчивости человеком чего-либо, в противоположность тому, о чем человек лишь полагает, что знает: что услышано от других или является результатом умозаключения, предположения, работы воображения. «Пережитое — это всегда пережитое самостоятельно» [Там же]. Примечательно, что понятие *переживания* и в исходном своем значении и в последующем развитии в феноменологии и герменевтике, как мы сможем увидеть ниже, оказывается тесно переплетенными с понятиями *жизни* и *сознания*. Сознание — это поток переживаний. А сама жизнь — есть то, что манифестируется в переживании. Отметим, что В. Дильтей был первым, кто придал слову «переживание» функцию понятия в философии и психологии. Он рассматривал переживание как главную данность, с которой имеют дело гуманитарные науки, и как конечную «единицу сознания». Именно переживание, а не отдельные психические элементы (ощущение, восприятие и т.д.), в терминах которых его можно анализировать, представляют собой действительную единицу сознания [Там же]. Позже Л.С. Выготский по сути повторил этот тезис, говоря о том, что переживание вводится им как единица сознания, в которой основные свойства и элементы сознания даны как таковые и которая полноценно представляет единство сознания, в отличие от всего остального (мышления, внимания и т.д.) [Выготский, 1984, с. 383]. Как известно, этот тезис Выготский высказал в своих последних работах, без специальных пояснений и ссылок — хотя в его собственной аргументации явным образом присутствуют ключевые мотивы Дильтея.

Переживание как исходная данность. Благодаря Гуссерлю понятие переживания получило дальнейшее содержательное наполнение. В феноменологии *переживание* становится широким названием всякого вида опыта, который предметен², обладает смыслом, который в той или

² Единственный род переживаний, которые, согласно Гуссерлю, являются непредметными, неинтенциональными — это ощущения, однако они всегда вплетены в структуру предметных, интенциональных переживаний в качестве их

иной форме представлен в сознании и который мы идентифицируем как связанный с нашим «я». Переживание — это то, что мы действительно испытали, в том виде как мы это испытали, вне зависимости от того, что «реально происходило» с нами, нашим организмом, объектами внешнего мира. Это нечто схваченное в ощущении, восприятии, воспоминании, желании и т.д. в том виде, в котором мы ощущали, воспринимали, вспоминали, желали и т.д. [Гуссерль, 2001, с. 323—329]. Феноменологический анализ переживаний предполагает анализ наличного в нашем сознании или опыте, не беря в расчет, имеет ли это наличное какое-то отношение к внешнему миру или «реально происходящему». Таков ли в реальности предмет, как мы его увидели? Так ли все было, как мы сейчас об этом вспоминаем? Действительно ли позитивно то событие, которое мы переживаем как радость? Все эти вопросы лежат вне проблемного поля феноменологии.

В феноменологии подчеркивается особый статус наших переживаний: они являются всему предпосланными. Переживание есть то, бытие чего не может быть подвергнуто отрицанию. Мы можем сомневаться в существовании чего угодно, кроме наличия определенного переживания в данный момент времени, принадлежащего нам. Первое, что приходит в голову человеку, возвращающемуся в сознание после какого-либо происшествия, — мысль о том, что он воспринимает (видит, слышит, чувствует) нечто, а, следовательно, все еще жив. Обращаясь к собственному переживанию, как пишет Гуссерль, я постигаю себя как субъекта этой жизни, я с необходимостью констатирую: я есмь, эта жизнь есть, я живу [Гуссерль, 1999, с. 100].

Структура переживания. Изучение структуры переживания традиционно является одной из центральных тем феноменологических исследований. При этом она остается одной из самых сложных тем в силу сложности и запутанности понятий, на которых в феноменологии строится анализ составляющих переживания (полная нозма, предметный смысл, ноззис, тетические характеристики и пр.). Если обобщить и немного переформулировать эти понятия, можно сказать, что в любом переживании мы можем найти: 1) *феноменальный предмет*

составляющих. Х.-Г. Гадамер отмечает в этой связи, что понятие переживания становится у Гуссерля названием всякого опыта, сущностная структура которого — интенциональность [Гадамер, 1988, с. 105]. Добавим также, что во многом благодаря влиянию феноменологии идея интенциональности закрепилась в психологии к середине прошлого века, найдя свое воплощение в принципах предметности и осмысленности, которые трактуются сегодня как основополагающие принципы психологического анализа [Зинченко, Мунипов, 1976].

переживания (нечто тождественное, «что» переживания); 2) *смыслы*, как то, что мы мним, полагаем об этом предмете (предикаты, содержательные определения предмета); 3) *способ полагания* бытия предмета (как достоверного, вероятного, сомнительного, желательного и т.д.). Помимо этого переживание основывается на различных 4) *актах*, в которых нам дан этот предмет в определенный момент времени (в восприятии, суждении, фантазии, радости и т.д.) и в которых формируется смысл предмета. Наконец, в структуре переживаний можно выделить 5) «я» как тождественный полюс переживаний [Гуссерль, 1999]. Каждая из этих составляющих была детально проанализирована в работах Гуссерля и его последователей, хотя их трактовка вызывает определенные споры.

Смутные переживания и «бессознательное». Если обратиться к проблематике неосознаваемого, то все, о чем мы можем говорить, будучи феноменологами — что есть более ясное и более смутное сознание. Вся та мифологизация «бессознательного» и рассмотрение его как особой сферы со своими законами, которая характерна сегодня не только для психоаналитических теорий, но и для ряда других популярных направлений психологии и психотерапии — чужда феноменологии. Как писал Гуссерль, бессмысленно говорить о некотором «неосознанном» содержании, которое лишь впоследствии становилось бы осознанным. «Сознание с необходимостью есть сознание в каждой из своих фаз» [Гуссерль, 1994, с. 139]. С феноменологической точки зрения «бессознательное» можно определить как: 1) смутное, спутанное сознание и 2) отсутствие «я», утрата активного «я».

Мы не можем схватить все, что находится в потоке переживаний. В бесконечной смене впечатлений, мыслей, образов, слов всегда есть то, что мы не успеваем схватить, на чем не успеваем остановиться, что остается лишь «промелькнувшей мыслью», опасением, ожиданием, радостью и т.д. Можно сказать, что «неосознанное» — это тот комплекс переживаний, которые лишь намеком проскальзывают у нас во время восприятия или размышления о чем-либо, которое мы не успеваем полноценно осмыслить, которое не получает своего «слова», артикуляции, развернутого вербального воплощения и которое быстро замещается другими переживаниями. Каждое из актуальных переживаний, согласно Гуссерлю, обладает своим темным горизонтом, ореолом, фоном — спутанным множеством неактуальных, «неувиденных» переживаний. Наше «бодрствующее сознание» может периодами прерываться спящим, полностью смутным сознанием, когда отсутствует различие между актуально сознаваемым и темным фоном [Husserl, 2002, p. 114—115].

В то же время предметом его интереса выступало именно бодрствующее сознание, тогда как «спящее» сознание, «бессознательное» — выпадает из поля зрения феноменологии [Мотрошилова, 2003, с. 351].

Феноменологическая концепция переживания в психотерапии

В современных работах по философии и психологии закрепилось широкое понимание переживания как того, что испытывает субъект в какой-то момент времени. Именно в таком смысле говорят о переживаниях сторонники практически всех современных направлений психотерапии — психоанализа, гештальт-терапии, экзистенциальной психотерапии и других. В то же время существует несколько психологических концепций переживания, которые основаны на идеях феноменологии, имеют прямое отношение к психотерапии и задают новые линии развития этой темы [Приводится по: Улановский, 2007]. Наиболее известная из них принадлежит американскому психологу Юджину Джендлину. Он является автором множества публикаций, посвященных исследованиям в области феноменологической психологии и проблеме переживания [Gendlin, 1962; 1996; 2004]; вместе с группой коллег им была предложена «Шкала переживания» (The Experiencing Scale), позволяющая оценивать качество переживания, как оно раскрывается в вербальной коммуникации в процессе психотерапии [Klein, Mathieu, Gendlin, Kiesler, 1969]; он долгое время выступал главным редактором журнала *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*; наконец, он является автором так называемой «фокусировано-ориентированной психотерапии» и метода «фокусирования» [Gendlin, 1981].

*Переживание*³. Ю. Джендлин рассматривает переживание как центральный и основополагающий феномен человеческой жизни. Он представляет собой непрекращающийся и слабо оформленный *поток чувствований*, который наличествует в нас в любой момент времени и который доступен для прямого обращения, распознавания и экспликации. Описывая этот поток, мы обычно членим его на отдельные дискретные единицы: мысли, чувства, воспоминания, желания, ощущения в теле. Однако любое отдельное воспоминание, образ, эмоция является частью

³ Концепция переживания Ю. Джендлина и его взгляды на психотерапию в ряде мест очень близки концепции переживания, а также взглядам на соотношение сознания, знака, смысла и значения Ф.Е. Василюка, на основании которого также был разработан оригинальный психотерапевтический подход [Василюк, 1984; 1993]. Отметим также, что благодаря усилиям Ф.Е. Василюка была переведена на русский одна из немногих изданных работ Ю. Джендлина [Джендлин, 1999].

общего процесса, неявно содержащего в себе многие другие части. Переживание — это то, чем мы «внутренне» являемся, то, что мы «значим» в данный момент. В границах переживания лежит мистерия всего, чем мы являемся [Gendlin, 1962, p. 15]. Джендлин подчеркивает идею *телесности* переживаний — идею, которая после работ М. Мерло-Понти стала одной из важнейших тем феноменологии. Переживание — это всегда нечто, испытываемое нами телесно. В одном из мест Джендлин определяет переживание как внутреннюю рецептивность живого тела [Там же]. Он перечисляет также некоторые признаки переживания: переживание есть то, что постоянно меняется; комплексно обусловлено; доступно для бесконечного множества последующих интерпретаций и способов символизации; значительно лучше соотносится с литературой и гуманитаристикой, чем с наукой; не может быть редуцировано к единицам любой объяснительной системы [Там же].

*Чувствуемый смысл*⁴. Основная особенность любого переживания — то, что оно несет для нас некоторый непосредственно и телесно ощущаемый, чувствуемый смысл (*felt meaning, felt sense*). Чувствуемый смысл — это то, что мы находим, обратившись «вовнутрь себя» и прислушавшись к своим переживаниям. Это то смутное *телесное чувство* или ощущение, которое существует в нас в данный момент и которое связано с тем, чем мы заняты сейчас и что для нас сейчас актуально. Мы можем найти чувствуемый смысл того, что мы только что сказали, почувствовали или сделали, как отреагировали на другого человека, или смысл, связанный со сновидением, с образом или воспоминанием или проявляющийся как давление в той или иной части тела [Джендлин, 2000, с. 255]. Любая повседневная ситуация каким-то образом переживается нами на телесном уровне и порождает в нас определенное «внутреннее» телесное чувство. Любое слово помимо своего референта и понятия как обобщенного представления о предмете обладает для нас

⁴ Понятие *felt sense*, которое является ключевым для концепции и психотерапевтического подхода Ю. Джендлина, крайне сложно удачно перевести на русский язык. В изданной на русском его книге [Джендлин, 2000] это понятие переводится как «чувствуемое ощущение», что подчеркивает важную идею непосредственности и телесности *felt sense*, однако идет вразрез с остальными идеями Джендлина: о роли *felt sense* в порождении высказываний, символизации, концептуализации и т.д. Этот перевод тем более некорректен, если учесть, что Джендлин использует в ранних работах как синоним этому понятию понятие «*felt meaning*» [Gendlin, 1962]. Мы полагаем, что наиболее удачный здесь перевод: *смысл-чувство* или *телесный смысл*. Однако чтобы избежать перевод этого центрального понятия от излишних спекуляций, мы сочли необходимым оставить буквальный перевод: *чувствуемый смысл*.

еще и некоторым чувствуемым смыслом. Например, когда мы говорим слово «жизнь», большая масса недифференцированных переживаний в виде чувствуемого смысла приходит к нам [Gendlin, 1962, p. 151]. Джендлин полагает, что мы не можем использовать понятие осмысленно без «чувства» его смысла [Там же, p. 5]. Мы чувствуем то, что хотим сказать. Мы чувствуем то, что нам говорят, а не просто понимаем и «перевариваем» сказанное. Джендлин отмечает, что многие термины в психотерапии (тревога и др.) формулировались изначально как феноменологически емкие описания чувствуемого смысла переживания и лишь затем омертвевали и становились сухими «теоретическими конструктами». В этом отношении необходимо различить «переживательное» и логическое использование языка [Там же, p. 19].

Предконцептуальность. Чувствуемый смысл функционирует как переживаемая параллель для наших понятий, наблюдений, действий. Большую часть времени чувствуемые смыслы существуют как нечто смутное, спутанное и трудноуловимое. Они не являются осознанными, но их нельзя назвать и «бессознательными». Они имеют *предпороговый* статус, так что любое пристальное внимание к ним делает их осознанными [Там же, p. 81]. Джендлин говорит о *предконцептуальном*, дологическом характере чувствуемых смыслов как их базовой особенности. Даем ли мы им имя, различаем или нет, они первоначально всегда присутствуют в имплицитном, незавершенном и *неоформленном* виде. Когда мы находим подходящий символ для этих смыслов, они становятся завершенными, полными и сформированными. Как пишет Джендлин, иногда хватает всего лишь одного-единственного шага в направлении к этому смыслу, и мы узнаем, чем этот смысл «оказался на самом деле» и можем сказать об этом [Джендлин, 2000, с. 87]. Если обобщить сказанное, то чувствуемый смысл: возникает в пограничной зоне между сознанием и бессознательным; первоначально носит неотчетливый характер, хотя узнается безошибочно; испытывается на телесном уровне; имеет целостный, но комплексный характер; возникает поэтапно, проявляясь шаг за шагом; эти шаги приближают человека к его «существу» [Там же].

Сложность. Переживаниям и их смыслом присуща внутренняя сложность, комплексность, многогранность, многокомпонентность. Джендлин сравнивает их структуру с замысловатым узором персидского ковра, который мы постепенно раскрываем в саморефлексии или процессе психотерапии. Чувствуемый смысл всегда содержит в себе множество компонентов, которые мы раньше не замечали. Он включает в себя целый диапазон образов, эмоций, действий и прочих

явлений, которые могли бы получить свое развитие при различении и символизации [Там же, с. 255]. В этом состоит одно из отличий его от эмоции⁵. Эмоции легко распознать, назвать и объяснить, их перечень определен в каждой из культур, они внутренне единообразны, интенсивны, ригидны в плане способов их поведенческих проявлений и скорее ограничивают наше восприятие ситуации. Чувствуемый смысл же не опознается и не категоризируется четко, внутренне сложен и многокомпонентен, изменчив и своеобразен, обычно менее интенсивен, отражает в себе множество аспектов ситуации и скорее расширяет наше рассмотрение ее. Он не тождественен, например, чувству испуга или тревоги, хотя испуг можно быть частью нашего телесного ощущения от некоторой ситуации [Gendlin, 1962, p. 33]. Можно сказать, Джендлин по-своему отвечает на старый вопрос: чему следует больше доверять — эмоции или рассудку? Телесный, чувствуемый смысл, который нельзя свести ни к эмоции, ни к рассудку является наиболее надежным и достоверным источником оценки ситуации. Здесь можно провести параллели с представлением В. Франкла о совести как «смысловом органе», нашей внутренней, дологической, не всегда ясно уловимой инстанции, которая подсказывает нам, как поступить, и помогает нам найти смысл.

Прямое обращение. Важнейший вопрос, который сегодня широко обсуждается в социальных науках в связи с проблемой переживания: вопрос о возможности прямого доступа или прямой референции к нему. Сегодня ряд авторов в психологии и социологии оспаривает возможность такого прямого доступа, полагая, что мы имеем дело лишь с репрезентациями переживаний, с языком, дискурсом, нарративом [Приводится по: Улановский, 2008]. Ю. Джендлин полагает, что мы можем осуществлять прямое обращение или референцию к переживанию и его чувствуемому смыслу, и на этом основана наша способность выражать в словах именно то, что нас волнует, и способность отличить не очень удачные выражения [Gendlin, 1962]. Если бы мы не имели возможности

⁵ Понятие чувствуемого смысла имеет очевидное сходство с понятием личностного смысла, используемое в психологической теории деятельности, отечественной психолингвистике и психологии смысла (А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев). И чувствуемый смысл, и личностный смысл отражают определенную значимость чего-либо для человека, лежат в основе эмоций, имеют недифференцированный и довербальный характер и задействованы в процессе порождения осмысленного высказывания. Однако в других важных местах эти понятия пересекаются значительно меньше: философская традиция, акцент на телесном и «чувственном» характере смысла, психотерапевтический контекст использования понятия чувствуемого смысла и т.д.

прямого доступа к собственному опыту, очевидно, что нам бы было все равно как называть свои переживания. Мы можем сказать: «Нет, пожалуй, это не то, что я хотел сказать» или, наоборот: «Это именно то, что я имею в виду!». Все, что нам для этого нужно — небольшая пауза, чтобы прочувствовать сказанное и сверить его с нашим ощущением. Когда наш прямой контакт с собственным личностно значимым переживанием становится слишком туманным, узким или потерянным, мы ищем способ восстановить его. Собственно *метод фокусирования* Джендлина и направлен на восстановление этого контакта. На прямом обращении к переживанию построен также предложенный Джендлиным *метод мышления на грани* (Thinking At The Edge) — специальный метод порождения некоего представления или теории из собственного «ощущения нутром» или чувствуемого переживания чего-то, что является осмысленным, универсальным и глубоким [Gendlin, 2004].

Символизация. Символизация — это процесс реализации (различения, раскрытия, завершения, экспликации, концептуализации, выражения) чувствуемого смысла в каком-либо символе. Последний Джендлин трактует достаточно широко: это может быть слово, фраза, метафора, стихотворение; образ; действие, движение, танец, поза и т.д. Таким образом, понятие символизации является более широким, нежели популярное в западной психологии понятие «артикуляции переживаний», или более привычное для отечественных психологов понятие «означивания». При символизации смысла мы всегда чувствуем, «подходит» ли, к примеру, произнесенное слово или нет. Если слово не подходит, смысл как будто начинает возражать, «съезживаться» или попросту оставаться незатронутым. Если же нам удастся найти «правильные слова», чувствуемый смысл раскрывается, проявляется еще больше и начинает естественно развиваться [Джендлин, 2000, с. 87]. Таким образом, одни слова могут помогать удерживать это смутное ощущение, а другие — наоборот, тормозить его, препятствовать процессу его развития. Одним из характерных феноменологических признаков того, что высказанное соответствует тому, что возникло из смутного чувствуемого смысла — чувство телесного облегчения, возникающее при нахождении точного символа [Там же. С. 41].

Изменения. Джендлин придерживается представления, что переживание может быть символизировано бесчисленным множеством различных способов [Gendlin, 1962]. Мы также можем устанавливать все новые и новые различия в нем. При этом символы не просто «репрезентируют», но определенным образом *развивают* то, что раньше было скрытым и ощущалось смутно. Возникающие при символизации

переживания часто содержат нечто новое и не тождественны тому, что было ранее. Поэтому нет оснований полагать, что исходная структура переживания уже изначально содержала в себе все, что мы можем позднее наблюдать [Там же. С. 58]. Прояснение смутных ощущений и переживаний тесно связано с нахождением какой-то новой формулировки, новых слов, метафор, образов. Интересно, что М. Мамардашвили считал отход от «старых» слов, которые употребляются другими и нами самими — одним из методических приемов философствования [Пятигорский, 1996, с. 197]. Можно сказать, что для формулирования нового смысла лучше подходят новые, «незаезженные» слова и выражения, не отсылающие к привычным нам способам рассмотрения феномена. Если же вернуться к концепции Джендлина, то он полагает, что каждая символизация имеет все же свою собственную необходимость: для каждого переживания существует своя степень правильности, или соответствия (accusacy). Таким образом, переживание предполагает множество способов символизации, но оно никогда не является «всем, чего пожелаете» [Gendlin, 1962].

Психотерапия как форма работы с переживанием

Принадлежность. Ю. Джендлин называет свой подход к переживанию феноменологическим. С самого своего возникновения этот подход был тесно связан и опирался на принципы клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса, у которого Джендлин некоторое время учился. Совместно ими была разработана шкала оценки качества взаимоотношений клиента и терапевта в ходе психотерапии [Rogers et al., 1967]. Сам Роджерс рассматривал концепцию переживания Джендлина как важную составляющую и развитие клиент-центрированной психотерапии. Освоение метода фокусирования сегодня является неотъемлемой частью программы обучения клиент-центрированных терапевтов⁶. Вместе с тем, в последние годы Джендлин и его последователи чаще говорят о *фокусировано-ориентированной терапии* (Focusing-Oriented Psychotherapy) [Gendlin, 1996]. Этот подход имеет сегодня собственную ассоциацию (International Association for Focusing Oriented Therapists) и институт (The Focusing Institute), в рамках которых регулярно проводятся различные конференции, школы и семинары.

⁶ Недавно прошедший в Москве семинар ученицы Ю. Джендлина и координатора программ по фокусированию Э. Корбей (Австрия) «Фокусирование: работа с глубинным переживанием» (5—7 июня 2008 г.) был также организован совместно российским и австрийским сообществом клиент-центрированной психотерапии и консультирования.

Специфика подхода. Настоящий прогресс в психотерапии, согласно Джендлину, происходит на уровне *изменений в переживании*, а не в способе понимания или рассмотрения собственной жизненной ситуации. В этом, на наш взгляд, состоит вообще специфика психотерапии, которую можно называть «феноменологической». Ее предмет и материал для работы — непосредственное переживание человека. Явная польза от применения теорий, опирающихся на переживание, как пишет Джендлин, состоит в том, что теории позволяют нам мыслить более масштабно и делать гораздо больше, чем если бы мы основывались лишь на концепциях, не апеллирующих напрямую к переживанию [Джендлин, 2000, с. 10]. Более того, это позволяет нам применять самые различные теории и методы психотерапии, исходя из того, что любая теория, любая концептуальная рамка рассмотрения проблемы клиента (детские травмы или перспектива будущего, отношения с родителями или отношения с терапевтом, сексуальные конфликты или жизненные смыслы), любая форма психотерапевтической работы (работа с телом, эмоциями, образами, сновидениями и т.д.) есть лишь один из возможных способов символизации переживаний клиента.

Фокусирование. Все сказанное о переживании, его характеристиках, смысле, прямой референции и символизации имеет непосредственное отношение к психотерапии. *Фокусирование* (или фокусинг) предполагает обращение внимания на смутный, телесный смысл проблемной ситуации. В процессе психотерапии терапевт может попросить клиента почувствовать то, о чем он говорил, сосредоточиться на своем теле или постараться еще раз ярко представить себе проблемную ситуацию, отслеживая возникающие при этом телесные ощущения. Телесный чувствуемый смысл, как подчеркивает Джендлин, должен прийти сам по себе, без какого-либо сознательного усилия клиента. Чаще всего он переживается как *нечто смутное*, происходящее где-то в глубине тела — в груди, брюшной полости или горле. Обычно клиенту необходимо некоторое время, чтобы соприкоснуться и побыть в этом ощущении, не торопясь говорить что-то о нем. На следующем этапе психотерапевт просит клиента найти слово, фразу или образ, наиболее полно передающий это телесное ощущение или какое-то его качество. Это могут быть простые прилагательные, вроде «сжатое», «вязкое», «пугающее», «колющее», «тяжелое», «волнующее» и т.п., либо же описательные обороты, типа «как будто внутри что-то типа огня» и т.п. Признаком того, что найденный символ удачно подходит для описания найденного качества чувствуемого смысла являются характерные телесные сигналы или чувство, будто найденное слово или образ как бы «резонирует» с теле-

сным переживанием. Как пишет Джендлин, когда возникает телесное ощущение и мы находим для него подходящий символ, обычно приходит чувство облегчения, как будто тело благодарно за то, что ему позволили проявить целостность своего бытия [Джендлин, 2000, с. 34].

Шаги фокусирования. Очень часто оказывается, что найденный символ лишь частично покрывает переживание, что требует дальнейшего прояснения переживаний клиента совместно с терапевтом. Процесс фокусирования может включать в себя, таким образом, множество промежуточных ступеней символизации, раскрывающих все новые и новые грани переживания. В целом, метод фокусирования предполагает шесть шагов или этапов: 1) *освобождение пространства* — создание необходимой для работы обстановки, установление контакта и активное слушание клиента, выяснение комплекса проблем или тем, наиболее волнующих клиента в данный момент; 2) *чувствуемый смысл* — определение одной проблемы или значимой темы, в отношении к которой определяется свой телесный чувствуемый смысл; 3) *схватывание* — поиск подходящего символа («ключевого» слова, фразы, образа, рисунка) для описания некоторого качества чувствуемого смысла; 4) *резонирование* — проверка того, подходит ли найденный символ к описываемому качеству чувствуемого смысла; 5) *расспрашивание* — прояснение через вопросы того, что может значить и приносить данное телесное переживание в рассмотрение всей проблемной ситуации клиента; 6) *принятие и защита* — принятие дружественным образом любых изменений, которые происходят в процессе фокусирования, даже если это всего лишь легкое облегчение, и защита от критических мыслей и обесценивания [Gendlin, 1981].

Описательная и интерпретативная феноменология

Благодаря работам М. Хайдеггера, Х.-Г. Гадамера, П. Рикера, Ч. Тэйлора исходный вариант *описательной феноменологии* Гуссерля был потеснен интерпретативной, или *герменевтической феноменологией*, которая на сегодняшний день доминирует в рамках феноменологического движения. Это привело к обогащению языка феноменологии такими понятиями как интерпретация, понимание, герменевтический круг и др. Влияние герменевтики на философию и социальные науки оказалось настолько существенным, что сегодня часто говорят об интерпретативном повороте, произошедшем в них в 1970-е годы. Интерпретативный, герменевтический подход находит своих приверженцев в социологии, этнографии, истории, юриспруденции, существуют его последователи и в психологии [Sandage et al., 2008]. На этом подходе строится сегодня

значительная часть качественных исследований [Улановский, 2008; 2009а]. Даже среди вариантов феноменологического анализа в психологии выделяется, с одной стороны, описательный [Giorgi, 2003], а с другой стороны, интерпретативный анализ [Smith, 2003].

Однако в последнее время проблематика описательной феноменологии была воскрешена работами Д. Моханти, Т. Сибома, В. Карра, Р. Соколовски, Ф. Керстена, Д. Уэлтона, А. Джорджи. В этих работах была показана значимость первоначального гуссерлевского проекта и специфика принципов описательного феноменологического подхода к исследованию, в сравнении с другими подходами в философии и социальных науках. Отдельные современные последователи феноменологии придерживаются точки зрения, что наиболее значимые и многообещающие завоевания феноменология осуществила в своих рефлексивно-описательных, проясняющих исследованиях. Этой позиции придерживается и автор данной статьи. Феноменология дала философии, социальным наукам и психологии надежду на специальное систематичное изучение возможностей и измерений человеческого опыта. И именно как способ изучения переживаний, избегающий неперемного помещения их в рамку какой-то теории или готовой интерпретативной модели, феноменология была воспринята в психотерапии и развита в работах Ф. Перлза, Р. Мэя, Р. Лэйнга, К. Роджерса, Дж. Бьюджентала, Ф. Бьютендика, Е. Кина, Д. Крюгера, Ю. Джендлина, А. Лэнгле, Э. Спинелли и др.

Поясним два ключевых понятия, рассматриваемых здесь: описание и интерпретация. Смысл процедуры *описания* и описательного подхода хорошо передают слова самого Гуссерля: не претендовать ни на что, кроме того, что мы способны довести до ясного усмотрения [Гуссерль, 1999, с. 130]. Все остальное требует интерпретации. Согласно позиции, которую сегодня развивает Амедео Джорджи, мы обращаемся к *интерпретации* в ситуации сомнения, незнания, неполноты, неясности [Giorgi, 1992, с. 122]. Мы интерпретируем там, где нечто не дано нам ясным и полноценным образом, где мы предполагаем, что нечто скрыто от нас и что мы поэтому стремимся как-то истолковать. Как лаконично заметил В.И. Молчанов: что не дифференцируется в опыте, подлежит интерпретации. Можно сказать, что необходимость в интерпретации возникает там и тогда, где и когда недостает опыта [Молчанов, 2004, с. 211]. Другими словами, различие между описанием и интерпретацией состоит в том, что интерпретация предполагает выход за пределы непосредственно данного и очевидного, тогда как описание устанавливает только то, что дано с очевидностью и непосредственно переживается субъектом. Как

пишет А. Джорджи, всякий раз, когда мы желаем выйти за пределы очевидности (что часто оправдано, в том числе и с практической точки зрения), мы попадаем в ситуацию, требующую интерпретации [Giorgi, 1992]. Согласно этой точке зрения, интерпретация представляет собой развитие правдоподобной, но условной линии приписывания смысла при сообщении о феномене. Это прояснение смысла переживаемых объектов в терминах условно принятой теоретической перспективы, допущения, гипотезы и т.д. [Там же. С. 130]. Описание же не предполагает апелляции к каким-то существующим концептуальным соображениям, теориям или допущениям. Это прояснение смысла чего-либо строго таким образом, каким оно переживаются [Там же].

Интерпретация составляет неотъемлемую часть нашей жизни. Имея дело с чужим поведением, текстами, предметами культуры и любыми наблюдаемыми событиями, мы вовлечены в интерпретацию, которая позволяет нам придавать смысл и делать более ясным то, что недоступно нам для прямого проживания. Мы постоянно обращаемся к интерпретации и для понимания самого себя, приписывая смысл своим действиям и переживаниям. Источником наших само-интерпретаций могут выступать здравый смысл, наши устойчивые представления о себе, культурные представления и даже чисто коммуникативные факторы — наш привычный репертуар интерпретаций, ход разговора и реплики собеседника, и т.д. Однако наряду с этим мы способны давать прямой отчет о своем отношении, чувствах, намерениях. Мы способны высказываться, основываясь на том, что Гуссерль называет «интуитивным схватыванием», «интуитивным усмотрением» переживаний, или что Джендлин называет «прямой референцией» к переживанию». Таким образом, мы не только «само-интерпретирующиеся животные», как об этом писал Чарльз Тэйлор [Taylor, 1985], но и «животные, способные к самоописанию».

В связи со сказанным встает вопрос о возможности «чистых описаний», остро обсуждающийся в эпистемологии и философии науки: насколько возможно избавить наши описания от влияния нашего языка, культуры, сообщества, наших теорий реальности и личной позиции? Сегодня даже последовательные сторонники описательного подхода признают неизбежность интерпретации. Даже если не соглашаться с тотальностью этого понятия в постмодернизме и конструктивизме⁷ и пользоваться критерием, сформулированным

⁷ С точки зрения этих направлений, любое знание и описание чего-либо, в силу того, что они задействуют некоторый язык, систему значений, дискурс, есть уже определенная интерпретация [Улановский, 2009б].

выше, мы вынуждены будем признать, что даже в самые простые наши описания вплетено множество имплицитных языковых, культурных, ролевых, концептуальных и других интерпретаций. Как иронично отмечает В.И. Молчанов, интерпретация — это «неизбежное зло», уменьшение которого является задачей аналитики опыта. Сказанное можно выразить максимой: «Дескрипция, избегай интерпретации» [Молчанов, 2004, с. 128].

Описательный и интерпретативный подход к работе с переживаниями

В последние годы представители самых различных направлений психотерапии сходятся во мнении, что одних только интерпретаций недостаточно для создания реальных изменений, поскольку интерпретации обычно ведут лишь к тупиковым дискуссиям [Джендлин, 2000, с. 18]. Все более очевидным становится условность, множественность и альтернативность интерпретаций одних и тех же ситуаций, проблем и симптомов, в зависимости от профессиональной принадлежности психотерапевта. Множественность интерпретаций чего угодно — отличительная черта нашего времени. Если в прежние века существовали какие-то привилегированные системы интерпретации (мифологические, религиозные, идеологические), принимаемые и разделяемые в рамках какого-либо этноса, страны или сообщества, то сегодня любому из нас предоставлено неисчисляемое многообразие альтернативных интерпретаций и систем отсчета. В современном западном обществе, в условиях глобализации и размывания культурных границ, ни одна из существующих систем интерпретаций, ни один дискурс не может претендовать на исключительность. Это способствует развитию толерантности, вариативности поведения и сложности отношения к жизни, однако это порождает и определенные трудности в поиске точки опоры для принятия решений и интерпретации событий. Все это делает, на наш взгляд, крайне привлекательным описательный феноменологический подход, возвращающий нас к анализу исходных переживаний. Перефразируя известный девиз Гуссерля, можно сказать, что девиз «Назад к самим переживаниям!» сегодня приобретает особо важное значение.

Если мы посмотрим на направления психотерапии, которые ассоциируют себя с идеями феноменологии, ее подходом к переживанию и методами, можно заметить, что во всех них большое значение уделяется работе с переживаниями на описательном уровне. Это особенно заметно на примере подходов, влияние феноменологии на которых было

особенно значительным: гештальт-терапии, экзистенциальной психотерапии, клиент-центрированной и фокусировано-ориентированной психотерапии. Все эти подходы в той или иной мере: 1) уделяют внимание прямому обращению к тому, что и как человек испытывает, говоря о своей проблеме, 2) делают акцент на ценности последовательного прояснения, раскрытия и чуткого описания переживаний клиента в беседе с психотерапевтом, 3) подчеркивают необходимость воздержания от интерпретирующих комментариев как со стороны психотерапевта, так и со стороны клиента. Если давать операциональное определение, то описание переживания — это то, что человек обычно сообщает психотерапевту в ответ на вопрос: «Что с тобой происходит (происходило)?» или «Что ты испытываешь при этом?». Поясним сказанное на примере перечисленных направлений психотерапии.

Отличительной чертой *гештальт-терапии* в ее сравнении, например, с психоанализом и аналитической психологией, является ее внимание к явному и очевидному в поведении и переживаниях клиента, вместо работы со скрытым, подразумеваемым, «глубинным» содержанием (неосознаваемые мотивы, конфликты и пр.), а также использование феноменологических описаний переживаний человека, вместо интерпретаций их с позиции той или иной теории или здравого смысла. Ф. Перлз настаивал на важности описательного подхода, ориентированного на раскрытие конкретного способа протекания некоторого опыта, что предполагает предпочтение вопросов «как?» вопросам «почему?» и процессам, протекающим «сейчас», тому, что происходило «тогда» [Перлз, 2002]. Вся работа гештальт-терапевта вращается вокруг прояснения того, что человек испытывает, как он нечто переживает, что он чувствует. Когда клиент пускается в пространные рассуждения по поводу своей проблемной ситуации, гештальт-терапевт обычно старается вернуть его назад к переживаниям, которые связаны с этой ситуацией и проявляются непосредственно при ее обсуждении во время психотерапии.

Описательный подход активно используется в *клиент-центрированной психотерапии*, в которой терапевт стремится оставаться на дескриптивном уровне и воздерживаться от интерпретативных комментариев [Spinelli, 1995]. Этому принципу подчиняется основополагающая практика эмпатического слушания К. Роджерса, предполагающая возвращение мыслей и чувств клиента без каких-либо теоретических обобщений и помощь ему в прояснении собственных переживаний [Роджерс, 2002]. Описательна по своей сути близкая к подходу Роджерса *фокусировано-ориентированная психотерапия*. Ю.

Джэндлин считает неудачей, когда психотерапия состоит из одних лишь интерпретаций психотерапевта без реального процесса переживаний у клиента [Джэндлин, 2000]. Психотерапевтические интерпретации — это всего лишь гипотезы, и только если они основываются на переживании клиента и его чувствуемом смысле, они становятся больше чем гипотезами [Там же].

Несколько сложнее дело обстоит с квалификацией *экзистенциальной психотерапии*. С одной стороны, она с самого начала испытала сильное влияние феноменологии и напрямую опиралась на описательный подход к переживанию. К примеру, Р. Лэйнг специально подчеркивал важность для психотерапии экзистенциальной феноменологии как «науки описания» [Лэйнг, 1998, с. 56]. С другой стороны, для экзистенциальной психотерапии в ее различных вариантах центральными являются определенные философские послылы: например, о решающей роли наличия смысла в жизни человека, о возможности найти его в любой жизненной ситуации, о «последней свободе», которую никто у нас не может отнять и т.д. [Франкл, 1990]. Эти послылы накладывают отпечаток на способ работы экзистенциальных психотерапевтов, который в отдельных случаях походит на разновидность философского консультирования. В то же время некоторые представители этого направления осознанно опираются в своей работе на феноменологический описательный подход. Так, в параллельно развивающихся сегодня подходах Э. Спинелли и А. Лэнгле используются классические процедуры феноменологии: феноменологическое описание, феноменологическая установка, феноменологическая редукция и др. [Spinelli, 1989; Лэнгле, 2003; Кривцова, 2005]. То же самое можно сказать о подходе Дж. Бьюдженталя, который перечисляет признаки проникновения психотерапевтической беседы в реальные переживания и субъективность клиента: использование им высказываний от 1-го лица, настоящего времени, привнесение чувств, присутствие интенциональности, направленности, содержание высказываний соответствует непосредственному переживанию, при выражении чувств и ощущений используется меньше вводных слов и определений, меньше абстрактного, больше конкретного [Бьюдженталь, 2001, с. 68].

Заключение

Мы стремились показать точки соприкосновения феноменологии с психологией и психотерапией. Как мы говорили, история их отношений сложна и запутана, хотя их возможный союз выглядит многообещающим и продуктивным. Опираясь на идею переживания гуссерлианской

феноменологии и ее развитие в психологии, мы предложили один из возможных ответов на общий вопрос: «Что такое феноменологическая психология?». Этот ответ можно резюмировать идеей, вынесенной в подзаголовок статьи: *феноменологическая психология* — это форма исследования и практики, направленная на прояснение и описание некоторого первичного опыта и переживаний.

Одно из завоеваний феноменологии состоит в том, что она вернула ценность описанию вещей такими, какими мы их видим, а не постигаем с помощью науки и умозаключений. Феноменология учит нас тому, что вещи даются нам в гораздо более полном, богатом оттенками виде, чем мы это замечаем и об этом говорим — в том числе и научно, как психологи. Она учит нас тому, что как психологи, то есть как люди, профессионально утверждающие что-то о переживаниях человека, мы можем делать гораздо более тонкие и важные различия, чем делаем это сейчас. В психологии долгое время существовало пренебрежительное отношение к описательным феноменологическим исследованиям — как исследованием «явлений», а не «глубинных механизмов», «причинно-следственных связей» и пр. Сегодня у многих приходит осознание, что феноменальный мир, мир, как он переживается нами — это не менее важная, обширная и неисследованная территория. Переживаемый мир — это тот мир, в котором живет каждый из нас.

ЛИТЕРАТУРА

- Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5.
- Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984.
- Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы философской герменевтики. М.: Прогресс, 1988.
- Гуссерль Э. Собр. соч. Т. 1: Феноменология внутреннего сознания времени. М.: Гнозис, 1994.
- Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Т. I: Общее введение в чистую феноменологию. М.: Дом интеллектуальной книги, 1999.
- Гуссерль Э. Собр. соч. Т. III (1): Логические исследования. Т. II (1): Исследования по феноменологии и теории познания. М.: Гнозис; Дом интеллектуальной книги, 2001.

- Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Класс, 2000.
- Джендлин Ю. Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиентоцентрированной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия: Хрестоматия. Т. 1: Теория и методология / Под ред. А.Б. Фенько, Н.С. Игнатъевой, М.Ю. Локтаева. М., 1999.
- Зинченко В.П., Мунипов В.М. Эргономика и проблемы комплексного подхода к изучению трудовой деятельности // Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. 1976. Вып. 10.
- Кривцова С.В. Вступительная статья научного редактора // Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. науч. статей. М.: Генезис, 2005. С. 5—38.
- Лэйнг Р.Д. Использование экзистенциальной феноменологии в психотерапии // Эволюция психотерапии. Т. 3. «Let it be...»: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. М.: Класс, 1998.
- Лэнгле А. Психотерапия — научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 7—35.
- Молчанов В.И. Различение и опыт: феноменология неагрессивного сознания. М.: Модест Колеров и Издательство «Три квадрата», 2004.
- Мотрошилова Н.В. Идеи I Эдмунда Гуссерля как введение в феноменологию. М.: Феноменология-Герменевтика, 2003.
- Перлз Ф. Практика гештальттерапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002.
- Пятигорский А.М. Избранные труды. М.: Школа «Языки русской культуры», 1996.
- Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М.: Апрель Пресс; Эксмо, 2002.
- Улановский А.М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии // Методология и история психологии. 2007. Т. 2. Вып. 1. С. 130—150.
- Улановский А.М. История и векторы развития качественных исследований в психологии // Методология и история психологии. 2008. № 2. С. 129—139.
- Улановский А.М. Качественные исследования: подходы, стратегии, методы // Психологический журнал. 2009а. № 2. С. 18—28.
- Улановский А.М. Конструктивизм, радикальный конструктивизм, социальный конструкционизм: мир как интерпретация // Вопросы психологии. 2009б. № 2. С. 35—45.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

- Шпигельберг Г. Феноменологическое движение. Историческое введение. М.: Логос, 2002.
- Gendlin, E.T. *Experiencing and the Creation of Meaning: a Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. New York, 1962.
- Gendlin E.T. *Focusing* (2nd edition). New York: Bantam Books, 1981.
- Gendlin E.T. Focusing-Oriented Therapy: A Manual of the Experiential Method*. NY: The Guilford Press, 1996.
- Gendlin E.T. Introduction to «Thinking at the Edge». *The Folio* 19 (1). 2004. P. 1—8.
- Giorgi A. Toward a Phenomenologically Based Unified Paradigm for Psychology // *The Changing Reality of Modern Man: Essays in Honor of J.H. van den Berg* / ed. D. Kruger. Capetown: Juta, 1984. P. 20—34.
- Giorgi A. Description versus Interpretation: Competing Alternative Strategies for Qualitative Research // *Journal of phenomenological psychology*. 1992. № 2. P. 119—135.
- Giorgi A., Giorgi B. *The Descriptive Phenomenological Psychological Method // Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design* / ed. P.M. Camic et al. Washington, DC, 2003. P. 243—273.
- Husserl E. *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: Studies in Phenomenology of the Constitution*. Second Book. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2002.
- Rogers C.R., Gendlin E.T., Kiesler D.J., Truax C.B. (Eds.). *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press, 1967.
- Klein M.H., Mathieu P.L., Gendlin E.T., Kiesler D.J. *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute, 1969.
- Sandage S.J., Cook K.V., Hill P.C., Strawn B.D., Reimer K.S. Hermeneutics and Psychology: A Review and Dialectical Model. *Review of General Psychology*. 2008. № 4. P. 344—364.
- Smith J., Osborn M. *Interpretative Phenomenological Analysis // Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* / ed. Jonathan A. Smith. London: Sage, 2003. P. 51—80.
- Spinelli E. *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage, 1989.
- Spinelli E. *The Phenomenological Method and Client-Centered Therapy // Existential Challenges to Psychotherapeutic Theory and Practice* / ed. H.W. Cohn, S. Du Plock. London: The Society for Existential Analysis, 1995.
- Taylor Ch. *Human Agency and Language. Philosophical Papers I*. Cambridge: Cambridge University Press, 1985.

Phenomenology in psychology and psychotherapy: clearing of vague experiences

A.M. Ulanovsky

This article is devoted to the analysis and development of phenomenology ideas in psychology and psychotherapy. The short review of phenomenological psychology formation and modern lines of its working out is given. In the article the analysis of the E. Husserl experience concept and E.T. Gendlin's psychotherapeutic concept is presented. In this concepts the problem of vague «preconceptual» experiences, corporal <felt sense>, a straight line reference, symbolization and changes of experiences is discussed. The special attention is given to the description of a psychotherapeutic method of «focusing», its bases, principles and steps. Distinction of descriptive and interpretive phenomenology and distinction of descriptive and interpretive approaches to work with experiences in a number of modern directions of psychotherapy is spent.

Key-words: phenomenology, psychotherapy, experience, sense, the description, interpretation.

- Bugental, James F.T. 2001. *Iskusstvo psihoterapevta*. St. Petersburg: Piter.
- Vasiljuk, Fedor E. 1984. *Psihologija perezhivaniya*. Moskva: Izd-vo Mosk. universiteta.
- Vasiljuk, Fedor E. 1993. *Struktura obraza. Voprosy psihologii* 5.
- Vygotsky, Lev S. 1984. *Sobranie sochinenij*. Vol.4. Moskva: Pedagogika.
- Gadamer, Hans-Georg. 1988. *Istina i metod: Osnovy filosofskoj germenевtiki*. Moskva: Progress.
- Husserl, Edmund. 1994. *Fenomenologija vnutrennego soznaniya vremeni*. *Sobranie sochinenij*. Vol. 1. Moskva: Gnozis.
- Husserl, Edmund. 1999. *Obvee vvedenie v chistuju fenomenologiju*. *Idei k chistoj fenomenologii i fenomenologicheskoy filosofii*. Vol. I. Moskva: Dom intellektual'noj knigi.
- Husserl, Edmund. 2001. *Logicheskie issledovaniya*. *Sobranie sochinenij*. Vol. 3 (1). Moskva: Gnozis, Dom intellektual'noj knigi.
- Husserl, Edmund. 2001. *Issledovaniya po fenomenologii i teorii poznaniya*. *Sobranie sochinenij*. Vol. II (1). Moskva: Gnozis, Dom intellektual'noj knigi.
- Gendlin, Eugene T. 2000. *Fokusirovanie. Novyj psihoterapevticheskij metod raboty s perezhivaniyami*. Moskva: Klass.
- Gendlin, Eugene T. 1999. *Subverbal'naja kommunikacija i jekspressivnost' terapevta: tendencii razvitiya klientocentrirovannoj psihoterapii*. In *Psihologicheskoe konsul'tirovanie i psihoterapiya. Hrestomatija. T. I. Teorija i metodologija*, ed. A.B. Fen'ko, N.S. Ignat'eva, M.J. Loktaev. Moskva.
- Zinchenko, Vladimir P., and Vladimir M. Munipov. 1976. *Jergonomika i problemy kompleksnogo podhoda k izucheniju trudovoj dejatel'nosti*. In *Trudy VNIITJe*. Ser. Ergonomika. Vyp. 10.

- Krivcova, Svetlana V. 2005. Introduction to *Person: Ekzistencial'no-analiticheskaja teorija lichnosti*, by Alfred. Moskva: Genezis.
- Laing, Ronald David. 1998. Ispol'zovanie jekzistencial'noj fenomenologii v psihoterapii. In *Evolucija psihoterapii*. Vol. 3. «Let it be...»: Ekzistencial'no-gumanisticheskaja psihoterapija. Moskva: Klass.
- Längle, Alfred. 2003. Psihoterapija — nauchnyj metod ili duhovnaja praktika? O sootnoshenii mezhdu immanentnym i transcendentnym na primere jekzistencial'nogo analiza. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal* 2: 7—35.
- Molchanov, Viktor I. 2004. *Razlichenie i opyt: fenomenologija neagressivnogo soznanija*. Moskva: Modest Kolerov i Izd-vo «Tri kvadrata».
- Motroshilova, Nelli V. 2003. *Idei I Edmund'a Husserl'a kak vvedenie v fenomenologiju*. Moskva.: Fenomenologija-Germenevtika.
- Perls, Friedrich S. 2002. *Praktika geshtal'tterapii*. Moskva: Institut Obwegumanitarnyh Issledovanij.
- Pjatigorskij, Alexander M. 1996. *Izbrannye trudy*. Moskva: Shkola «Jazyki ruskoj kul'tury».
- Rogers, Carl R. 2002. *Iskusstvo konsul'tirovanija i terapii*. Moskva: Aprel' Press, Izd-vo Jeksmo.
- Ulanovskij, A.M. 2007. *Fenomenologicheskij metod v psihologii, psihiatrii i psihoterapii*. Metodologija i istorija psihologii. T.2. Vypusk 1: 130—150.
- Ulanovskij, Aleksej M. 2008. Istorija i vektory razvitija kachestvennyh issledovanij v psihologii. *Metodologija i istorija psihologii* 2: 129—139.
- Ulanovskij, Aleksej M. 2009. Kachestvennye issledovanja: podhody, strategii, metody. *Psihologicheskij zhurnal* 2: 18—28.
- Ulanovskij, Aleksej M. 2009. Konstruktivizm, radikal'nyj konstruktivizm, social'nyj konstrukcionizm: mir kak interpretacija. *Voprosy psihologii* 2: 35—45.
- Frankl, Viktor E. 1990. *Chelovek v poiskah smysla*. Moskva: Progress.
- Spiegelberg, Herbert. 2002. *Fenomenologicheskoe dvizhenie. Istoricheskoe vvedenie*. Moskva: Logos.
- Gendlin, Eugene T. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning: a Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. New York.
- Gendlin, Eugene T. 1981. *Focusing* (2nd edition). New York: Bantam Books.
- Gendlin, Eugene T. 1996. *Focusing-Oriented Therapy: A Manual of the Experiential Method*. NY: The Guilford Press.
- Gendlin, Eugene T. 2004. *Introduction to "Thinking at the Edge"*. The Folio 19 (1): 1—8.
- Giorgi, Amedeo. 1984. Toward a Phenomenologically Based Unified Paradigm for Psychology. In *The Changing Reality of Modern Man: Essays in Honor of J.H. van den Berg*, ed. D. Kruger, 20—34. Capetown: Juta.
- Giorgi, Amedeo. 1992. Description versus Interpretation: Competing Alternative Strategies for Qualitative Research. *Journal of phenomenological psychology*. 2: 119—135.

- Giorgi, Amedeo, and B. Giorgi. 2003. The Descriptive Phenomenological Psychological Method. In *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design*, ed. P.M. Camic et al., 243—273. Washington, DC.
- Husserl, Edmund. 2002. *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: Studies in Phenomenology of the Constitution*. Second Book. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Rogers, Carl R., Eugene T. Gendlin, Donald J. Kiesler, and C.B. Truax (Eds.). 1967. *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Klein, M.H., P.L. Mathieu, Eugene T. Gendlin, and Donald J. Kiesler. 1969. *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Sandage, S.J., K.V. Cook, P.C. Hill, B.D. Strawn, and K.S. Reimer. 2008. Hermeneutics and Psychology: A Review and Dialectical Model. *Review of General Psychology* 4: 344—364.
- Smith, Jonathan A., and Martin J. Osborne. 2003. Interpretative Phenomenological Analysis. In *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, ed. Jonathan A. Smith, 51—80. London: Sage.
- Spinelli, Ernesto. 1989. *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.
- Spinelli, Ernesto. 1995. The Phenomenological Method and Client-Centered Therapy. In *Existential Challenges to Psychotherapeutic Theory and Practice*, ed. H.W. Cohn and S. Du Plock. London: The Society for Existential Analysis.
- Taylor, Charles. 1985. *Human Agency and Language*. Philosophical Papers I. Cambridge: Cambridge University Press.