

ЗНАЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЯ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ АНАЛИЗЕ И ЛОГОТЕРАПИИ: СРАВНЕНИЕ ПОДХОДОВ*

А. ЛЭНГЛЕ**

Тема самопознания в последнее время была причиной бурных дискуссий и в итоге привела к расколу в экзистенциальном анализе и логотерапии. Виктор Франкл, следуя своим теоретическим убеждениям, отрицал категорию самопознания (его аргументация в подробностях отражена в статье, предлагаемой вниманию читателей). Уважая его позицию, ученики Франкла, тем не менее, с согласия своего учителя ввели в научный обиход некий “эквивалент самопознания”, совместимый с логотерапией.

По иному пути пошло находящееся в Вене Общество логотерапии и экзистенциального анализа (GLE). Здесь категория самопознания не только не подвергалась сомнению, но, напротив, была признана абсолютно необходимой для обучения практикующих экзистенциальных аналитиков. В статье приводится теоретическое обоснование необходимости самопознания на антропологическом, экзистенциальном и методическом уровнях. В заключение дается краткий критический анализ современного состояния проблемы самопознания и указывается на необходимость дальнейшего развития теории в этой области.

Введение

В экзистенциальном анализе и логотерапии самопознание было особенно спорной темой, и не случайно она, в конце концов, стала причиной раскола. По одну сторону оказался Виктор Франкл, представляющий логотерапию, – по теоретическим, практическим и личным причинам он отвергал самопознание. Эту позицию до сих пор разделяют, пусть и с определенными модификациями, некоторые его ученики. По другую – экзистенциальный анализ, где возникло собственное представление о

* Статья опубликована в журнале *PSYCHOTHERAPIE FORUM* (1996) 4: 194-202.

** **Альфред Лэнгле** (Австрия) – доктор медицины и философии, психотерапевт, председатель международного Общества логотерапии и экзистенциального анализа в Вене (GLE), вице-президент Международной федерации психотерапии (IFP). С октября 1999 года А.Лэнгле вместе с коллегами из GLE ведет в Москве обучающую программу подготовки психотерапевтов экзистенциально-аналитического направления. В настоящее время при участии А.Лэнгле и GLE в Москве основан российско-австрийский Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

понятиях *Person** и *экзистенция*, благодаря которым самопознание, с теоретических, методических и практических позиций, стало рассматриваться как необходимый компонент психотерапевтического образования.

Обоюдная, подчас весьма аффективная, критика демонстрирует те уровни, на которых оказались противостоящие стороны. Одна сторона указывала другой на ее психотерапевтическую неопытность и использование логотерапии исключительно в сфере консультирования (для чего самопознание не является обязательным). Другая упрекала первую за ее приспособленчество к модным течениям в психотерапии, прагматизм с целью признания в головном Союзе (или, позднее, в рамках Австрийского Закона о психотерапии) и предательство по отношению к логотерапии. Таким образом, в наших рядах повторилась проблема, которая в свое время имела место и в других психотерапевтических направлениях (например, *Laireiter*, 1996, s.4; *Lange*, 1994), хотя теоретические причины, вызвавшие полемику, там были несколько другими.

Поскольку ввиду произошедшего раскола это противостояние приобрело определенное значение для истории психотерапии, представим позицию Франкла, а затем и позицию некоторых его учеников и последователей в отношении самопознания. Далее коснемся некоторых теоретических основ самопознания, представленных *GLE* (Обществом экзистенциального анализа и логотерапии, Вена), а также состояния, в котором данная проблема находится сейчас (цели, методика, конкретное применение, критический анализ).

Самопознание как искажение сущности человека: позиция логотерапии

По мнению Франкла, обучение логотерапии, основанное на самопознании, с точки зрения философии, антропологии и методологии, не выдерживает критики. Франкл считал самопознание “абсолютно анти-логотерапевтическим”, что, в конечном итоге, побудило его в 1991г. отказаться от должности почетного председателя *GLE*, которую он занимал с момента основания общества (Сообщение в бюллетене *GLE*, 8/2, 1991).

Поводом, толкнувшим Франкла к этому шагу, послужило методическое развитие индивидуального экзистенциального анализа. В результате этого развития на первый план стали выдвигаться феноме-

* Термину “*Person*” (не путать с понятием “*persona*”, что означает “внешняя роль, личина, маска”) трудно найти точный аналог в русском языке. Поэтому мы оставляем его без перевода. Согласно антропологической модели, принятой в экзистенциальном анализе и логотерапии, человек рассматривается в трех измерениях – соматическом (телесное), психическом (влечения, эмоции, черты характера и др.) и духовном. Немецкое “*Person*”, как и “*personale*”, соответствует духовному измерению человека. Более подробно об этом понятии см. Лэнгле, 2001, 2002a (Прим. ред.).

нологическая позиция терапевта, а также собственный опыт и эмоциональность пациента/клиента, в чем легко обнаруживается близость к самопознанию. Как в обучении, так и в терапии, большее значение стало придаваться биографическому материалу. Тот факт, что Франкл отрицал биографическую работу в терапии, следует рассматривать как проявление его негативной позиции по отношению к самопознанию. Биографическая работа самым тесным образом связана с самопознанием, которое без ссылок на автобиографию утратило бы всякую значимость.

Постоянно обсуждался вопрос о том, насколько негативное отношение Франкла к самопознанию связано с травмирующим опытом его более чем двухлетнего пребывания в концлагере, и можно ли этот опыт рассматривать как самопознание в экстремальных условиях. Франкл сам никогда не высказывался по этому поводу, он лишь лаконично замечал: “nicht a mon gout” (“мне это не по вкусу”) (личное сообщение автору настоящего текста, 10.03.91).

В качестве теоретической основы, на которой базируется его негативное отношение к самопознанию, Франкл ссылается на то представление о человеке, которое развито в логотерапии (и экзистенциальном анализе), на учение о смысле (логотеорию) и некоторые размышления, вытекающие из теории познания.

а) С точки зрения картины человека, прежде всего, два качества *Person*, по мнению Франкла, делают самопознание контрпродуктивным: дефиниция духовности *Person* и его принципиальная способность к самотрансценденции.

По Франклу, *Person* может быть определен как “свободное в человеке” (Frankl, 1959, s.684; 1984, s.143). Как нечто свободное, он не может быть зафиксирован; в принципе, даже нельзя говорить “о нем”, можно только говорить “к нему” (Frankl, 1984, s.145). Все, что говорится о *Person*, минует его сущность, так как он – всегда большее, чем собою являет. *Person* не привязан к тому, чтобы быть тем, чем он является в данный момент; он всегда может стать другим (Frankl, 1987, s.61). Таким образом, *Person* не является наблюдаемой, обладающей субстанцией величиной, он – “чистая динамика” (Франкл), его нельзя догнать, он по существу трансцендентен по отношению к любому опыту и определению и опережает их.

По Франклу, то свободное, что представляет собою *Person*, склонно посредством своих действий превосходить самое себя и трансцендироваться в отношении чего-либо, что более не является им самим. В этом “переходе через себя” человек приходит к экзистенции. Эту способность *Person* Франкл называет “самотрансценденцией”. Он описывает ее следующим образом: “Целостным человек является, собственно, тогда, ко-

гда он полностью отдается какому-либо делу или целиком посвящает себя какому-то человеку. И целиком собой он становится только там, где он себя не замечает и забывает” (*Frankl*, 1982a, s.160; 1984, s.47). На фоне такого понимания человека и его экзистенции логически напрашивается вывод, что человек не должен сам себя делать предметом познания: “Однако не только потому, что отсутствует способность к законченной саморефлексии, – ее не должно быть, так как задачей духа не является наблюдать самого себя и самого себя отражать. К сущности человека относится быть упорядоченным и быть настроенным *на что-либо* или *на кого-либо...*” (*Frankl*, 1959, s.676).

Самопознание же ведет к тому, что человек отзывает свое внимание и свойственную его сущности направленность на других или другое, и направляет на самого себя. Занимаясь собой, человек никогда не сможет встретиться со своей подлинной сущностью, а увидит лишь искаженную “карикатуру” на самого себя. Так как в процессе самопознания человек постоянно минует себя, то это занятие ведет к внутренней пустоте (по Франклу, к “экзистенциальному вакууму”). Связанная с этим фрустрация может привести к фрустрационной активности (по принципу “больше того же самого”): саморефлексия становится гиперрефлексией (*Frankl*, 1982b, s.232), связанной с боязливым интересом к собственному самоощущению.

Следует ожидать, что личность тут же начнет меняться. Человек попадает в спираль негативных чувств (фрустрации, злобы, гнева, страха, отсутствия желаний...), которые могут его заполнить ввиду отсутствия основы для позитивных чувств – занятости миром. “Чем больше он (человек) гонится за счастьем, тем больше он его и прогоняет” (*Frankl*, 1982b, s.20). Эмоциональные состояния по своей природе являются сопровождающими феноменами, “побочными продуктами”, сопутствующими стремлению к смыслу и ценностям (*Frankl*, 1983, s.20, 71). Если же они находятся в центре интереса человека, то это ведет к его внутреннему обеднению и к потере смысла жизни. Когда самопознание побуждает человека добиваться лучшего жизнеощущения посредством наблюдения за собственными чувствами, желаниями, аффектами, настроениями и т.д., он попадает в заколдованный круг. В поиске личного счастья или “избавления” от своих внутренних напряжений, человек выявит и пробудит в себе *все* склонности и тенденции (а каждый человек способен на все, на что способны люди), не придавая значения тому, может ли он нести ответственность за эти устремления. Между тем, в отношении таких “накопившихся” или “неразвитых”, или “непрожитых” потенциалов существует подозрение, что они-то и являются причинами несчастья или собственного страдания. “Психическое разглядывание собственного пупка” (Франкл) делает человека – в его стремлении найти и реализовать

себя – беспощадным, потому что он все больше занят собой и все меньше – другими людьми (ср. то, что Франкл пишет о самореализации {*Frankl*, 1982b, s.217-234}). Многие положения этой статьи, которая критикует *encounter*-движение в гуманистической психологии, применимы к самопознанию).

б) Учение о смысле (логотеория) – логическое следствие описанной антропологии. В соответствии с логотерапией, первичное стремление здорового человека направлено на смысл. Франкл видит человека как мотивированного “*волей к смыслу*” (*Frankl*, 1983, s.14). Смысл – категория будущего, еще отсутствующей жизни, об исполнении которой речь идет сегодня.

Смысл жизни не может заключаться в том, чтобы наблюдать самого себя (*Frankl*, 1959, s.676). Какой бы смысл имела жизнь в этом мире, если бы она заключалась в отстраненности от мира и замкнутости человека в самом себе? Открытость для смысла и ценностей и есть отличительный признак человека. Если он не живет ценностями ситуации и не ориентируется на смысл, который они ему раскрывают, то он минует свою сущность. Поэтому самопознание может увести человека от его экзистенциального предназначения и заложить основу для развития душевных заболеваний (ср.: {*Frankl*, 1983, s.19}).

в) Размышления под углом зрения теории познания также убеждают, что самопознание невозможно. *Person*, “Я”, по определению является чистой субъективностью. Как таковой, он не может сделать себя “объектом” рассмотрения, не прекращая быть “субъектом”. Субъект образует “место”, из которого наблюдают; “однако где есть это место, там не может быть предмета, и, таким образом, субъект не может до конца стать собственным объектом” (*Frankl*, 1959, s.676).

“В действительности дух оказывается именно в такой степени нерелефлексивным, – по крайней мере, самим собой, – насколько он, в конечном итоге, является слепым в отношении любого самонаблюдения, пытающегося охватить его у самых истоков, на его исходной позиции” (*там же*). Сами акты *Person*, по Шелеру, “непредметны” (*Scheler*, 1954, s.92). Действия *Person* “...не могут быть овеществлены. Действие не может быть предметом рассмотрения” (*Wicki*, 1991, s.36).

Person не может видеть самого себя. Попытка увидеть себя и, таким образом, свою сущность, закрывает *Person*, изменяет его сущностное “бытие субъектом”, препятствует его выражению. В конечном счете, то из него, что можно увидеть, является артефактом. “И все это, не в последнюю очередь, касается рефлексивных актов – познания моего собственного Я. Ведь я не имею доступа не только к “Не Я”, но также и к Я. Я не имеет доступа к самому себе: интенцируя самого себя, я уже транс-

цендентен по отношению к самому себе. Даже будучи полностью “моим”, мое собственное действие, наблюдаемое мною самим, уже больше не я сам. ... Что бы я (интенционально) не “имел”, это не есть я (не есть “экзистенциально”). И наоборот: то, что я есть (экзистенциально), я не могу “иметь” (интенционально)” (Frankl, 1984, s.85).

Еще несколько слов к понятию “самость”. Франкл использует слово “сам” чаще всего для обозначения рефлексивности (1982a, s.215) или равно-первоначальности (напр., “само-трансценденция” = переход через себя и сквозь себя). В этом смысле самопознание невозможно, как это показано выше, или, как сказано в Ведах, на которые ссылается Франкл (1979, s.24): “То, что видит, не может быть увиденным; то, что слышит, не может быть услышанным, и то, что думает, о том нельзя думать”. В другом месте (1984, s.169) Франкл определяет “самость” как “пространство, в котором Я дышит”. Она представляет “возможности Я. ... В отличие от фактического, самость есть потенциальное”. Только в этом смысле можно говорить о самопознании как о познании возможности исполнения смысла.

Позиция логотерапии с точки зрения последователей Франкла

“Самопознание в своей обычной форме, очевидно, несовместимо с некоторыми положениями логотерапии”, – считает Е.Лукас, самая известная ученица Франкла (Lukas, 1992, с.8). Поэтому в Южно-Немецком Институте логотерапии (и в институтах, которые с ним сотрудничали) оно не рассматривалось в качестве обязательного условия и психотерапии, и обучения в этой сфере. Тем не менее, после окончания трехгодичного курса подготовки специалистов в области логотерапии стало возможным добровольно пройти “базовый” годичный курс по самопознанию в виде дополнительного образования. “Он представляет собой аналог обычной традиции самопознания, однако отличается от нее по методике. ... Целью базового года является ... познать единственный в своем роде жизненный путь и утвердить его. Методически самопознание осуществляется путем написания “ведóмой автобиографии” и рассчитано на 200 часов, в число которых входят 30 часов бесед в группах” (Куррикулум Южно-Немецкого Института логотерапии, без указания года, с.3). После базового года “выпускник высшего учебного заведения с большим практическим опытом в “служении человеку” ... получает профессиональную квалификацию для осуществления самостоятельной психотерапевтической деятельности” (там же, с.4).

Поскольку в соответствии с учебным предписанием самопознание не является обязательной “дисциплиной”, курс проводится по выбору в дополнение к основному образованию. Важным основанием для “над-

стройки дополнительного образования” стали законодательные требования некоторых стран (Lukas, 1990, s.9).

Лукас пыталась “развить метод, который будет препятствовать эгоцентрическому самонаблюдению и самоотражению” (там же). В годовом отчете за 1992 год она сначала цитирует Франкла, предупреждающего от “переоценки так называемого самопознания”, которое он хотел бы назвать, “злбно преувеличивая, “взаимным эксгибиционизмом”, когда все утопает в разговорах”, и делающего вывод: “... этого мы более не можем себе позволить в поступательном развитии психотерапии” (там же, с.12). Но заканчивает свой отчет Лукас такими словами: “...преподаватели института счастливы, что смогли найти способ для того, чтобы предложить предписанный во многих странах в рамках психотерапевтического образования объем самопознания в соединении его с принципами логотерапии” (там же). В 1994г. Лукас следующим образом описывает разработанную форму самопознания, названную “проживаемой логотерапией”: “Самопознание осуществляется уникальным в психотерапии способом, который приветствуется Виктором Е.Франклом, чей оправданный скепсис в отношении традиционных методов самопознания прозвучал в его речи. При нашем способе самопознания участнику образовательной программы предлагается создать “ведóмую автобиографию”, при написании которой он должен *в покое, но, таким образом, с еще большей интенсивностью*, заниматься собой и своей жизнью, запрашивая ее на предмет реализуемого смысла” (Lukas, 1994, s.6).*

“Медитативное одиночество”, в котором осуществляется “проживаемая логотерапия” (Vesely в: {Lukas, 1992, s.12}; Lukas, 1993b, s.209), обосновывается понятием “совести” в концепции Франкла: “... Действительно ли мы зависим от других в том, чтобы понять, что внушает нам и что вкладывает в наше сердце “внечеловеческая инстанция”? ... Мы придерживаемся следующего мнения: именно тогда, когда нет никого, с кем человек ведет диалог, ... тогда он говорит с вечным Ты. Это и ничто другое означает для нас “проживаемая логотерапия”: “разговор с вечным Ты”.

Как истинная последовательница Франкла, Лукас считает концепцию самопознания “полной противоположностью концепции любой социальной профессии”, поскольку самопознание “ослабляет способность воспринимать другого” (Lukas, 1981, s.73-74). “Ложным является представление о том, что по себе можно судить о других, и что можно лучше понять других, если сначала поймешь самого себя” (там же). Со ссылкой

* Концепция данного вида “самопознания” более подробно описана в книгах Е.Лукас “Увлекательная жизнь” и “Защищенность – в чем?” (Lukas, 1991; 1993b).

на Франкла, Лукас делает вывод: “Это является однозначной точкой зрения (*Прим. авт.*: здесь – Франкла), которая ставит на место самопознания – самоотрицание, а на место самонаблюдения – обращенность во внешний мир. ... Чем меньше я знаю о себе, тем интенсивней я существую в отношении чего-то, чем меньше я обращаю внимания на себя, тем скорее буду смотреть за пределы себя” (*Lukas, 1993, s.206*).

Подобным же образом предостерегает от одностороннего внутреннего ориентирования и В.Курц. Правда, он считает положительным качеством “чувствительность как таковую”. “Однако чувствительность, не дающая человеку возможности ответственно решать конкретные задачи, которые ставит перед ним жизнь, такая чувствительность – от лукавого” (*Kurz, 1992, s.7*).

Ф.Седлак предпринял попытку теоретически обосновать стремление Е.Лукас все же найти место самопознанию в логотерапии (*Sedlak, 1992*). С этой целью он обратился к творчеству самого Франкла, в надежде отыскать там соответствующие цитаты, что, однако, в действительности не получилось. В итоге он пришел к выводу, что логотерапевтическое самопознание должно серьезно отнестись к “10 тезисам личности” (*Frankl, 1982b, s.108-118*), расширив их категориями смысла и само-трансценденции (*Sedlak, 1992, s.47*). Его вывод: “Логотерапевтическое самопознание... есть освобождение для ответственности” (*там же, стр.59*).

Обоснование самопознания в экзистенциальном анализе

Сначала в образовательной программе Венского Общества Логотерапии и Экзистенциального анализа (*GLE*) самопознание было предусмотрено в весьма ограниченном объеме. Однако очень скоро практика и супервизия с убедительной силой дали понять, что образовательный процесс в значительно большей мере требует опоры на самопознание. Опыт самопознания дает ту степень открытости, ясности и гибкости у терапевта, которая необходима для осуществления свободного и продуктивного терапевтического процесса. Немалую роль сыграло и дальнейшее теоретическое развитие экзистенциального анализа. В связи с понятием “экзистенциальный анализ”^{*} были использованы ранние работы Франкла, а также его статьи, относящиеся к среднему периоду творчества, когда он еще использовал данное понятие в своих теоретических построениях. Понятие *Person*, представления об экзистенции,

^{*} Начиная с 50-х годов, Франкл говорил только о “логотерапии” несмотря на то, что ранее он использовал для теории логотерапии понятие “экзистенциальный анализ”. Начиная с 60-х годов и вплоть до начала формирования *GLE*, он отдавал предпочтение термину “логотеория”, сравнительно с термином “экзистенциальный анализ”. Последнее понятие почти не применялось. После его возрождения Франкл снова стал говорить об “экзистенциальном анализе и логотерапии” (*Прим. авт.*).

феноменологическая основа, содержащаяся в работах указанного периода, нашли свое продолжение и развитие. Однако только благодаря расширенным представлениям, которые, выходя за пределы экзистенциального анализа Франкла-Шелера, соотносятся с традициями Ясперса, Хайдеггера, Мерло-Понти, Бубера, Эбнера, Левинас, Гуссерля и Генри, самопознание получило убедительное теоретическое обоснование, открывшее возможность для его осуществления и на практике. Далее будет кратко представлен ряд наиболее существенных пунктов теоретического обоснования самопознания в экзистенциальном анализе.

а) Из всего многообразия понимания *Person* на первый план выдвигается проблема ответственности. Аспекты бытия свободным и возможность-стать-другим уже не акцентируются в той мере, в какой это делал Франкл. *Person* в первую очередь – это та инстанция в человеке, посредством которой он познает себя как данного самому себе (в диапазоне от: “я доверен самому себе” до: “я требую сам от себя”) (ср. *Heidegger*, 1979, s.193; *Jaspers*, 1952, s.42; 1984, s.48; *Pannenberg*, 1986, s.8). Человек как таковой постоянно находится во “внутреннем настоящем” (*Löngle*, 1988, s.97; 1992, s.7), которому соответствует “принципиальная способность к диалогу” (*Buber*, 1972; *Löngle*, 1993, s.137). “Благодаря своей диалогической природе, *Person* пребывает в постоянном обмене с миром и во взаимодействии с миром – внешним и внутренним. В этом взаимодействии человек осуществляет свое фундаментальное “бытие *Person*”, вступая в отношения с самим собой и с миром, который, будучи “другим в нем”, его дополняет (делает целостным, а, значит, здоровым). Быть *Person*, таким образом, означает иметь постоянное отношение: отношение в особенном виде – в виде встречи” (*там же*).

В соответствии с такой экзистенциально-аналитической концепцией *Person*, понятию *встреча* придается ключевое значение. Согласно модели *Personale Existenzanalyse* (*Löngle*, 1993), встреча состоит из трех элементов: эмоциональное переживание другого (впечатление), понимание и формирование определенной позиции в ответе. Последовательное упражнение в этих трех элементах расширяет для человека его отношение как к внешнему, так и внутреннему миру. Способность к “встречающему присутствию” (Г.Марсель) и к “внутреннему настоящему” раскрывается и тренируется в процессе самопознания. Но для такого самопознания нужен диалог, причем беседа в рамках самопознания предполагает не только встречу с другим, но также имеет своим назначением побуждать диалог внутренних.

Если быть *Person* означает быть данным самому себе, следует прояснить, из чего состоит отношение к самому себе и как его следует проживать (*Lleras*, 1982, s.3), какие трудности при этом возникают, какой опыт имеется, а какой отсутствует. В конце концов, необходимо опре-

делить и прояснить, кто есть этот “сам”, которому доверено “я”. Также следует уяснить, кто этот “я”. При этом принципиально следует исходить из позиции, которую так метко сформулировал Бубер: “Человек становится Я у Ты” (*Buber, 1973, s.15, 32*) (идентичный взгляд у Франкла {1982a, s.13, 135}).

Дальнейшие рассуждения на эту тему завели бы нас слишком далеко в специфическую теорию экзистенциального анализа. Позволим себе лишь одно замечание относительно самотрансценденции в связи со всем вышесказанным. Когда Франкл говорит о самотрансценденции как о преданности человека какому-либо делу или другому человеку, то под этим он понимает акт *Person*, основанный на решении, а не спонтанную реакцию или защитный механизм. Решение *Person* об участии в чем-либо, однако, предполагает знание себя или наличие собственного опыта, даже если таковые еще в достаточно сильной степени остаются в бессознательном. Едва ли можно говорить о “самотрансценденции”, если *Person* не чувствует или не может дифференцировать побуждающие причины (мотивы и мотивацию), свои потребности, состояние тела, общий настрой, эмоции, установки, опыт, имевшийся ранее, и наличную жизненную позицию. Самоотдача в таком случае только “произойдет”, но по ее поводу не будет “принято решение”, а это противоречит экзистенциальному мышлению. Самотрансценденция психотерапевта также требует принципиальной рефлексированности определяющих ее динамик, поскольку в противном случае могут возникнуть такие отношения с пациентом, которые препятствуют терапии (ср. также {*Kriz, 1992, s.5*}).

б) Франкл определяет экзистенцию прежде всего как “потенциально возможное бытие” (*fakultatives Sein*)^{*} (1987, s.61). Кьеркегор, Хайдеггер и Ясперс делают в своем понимании экзистенции больший акцент на том, что она связана с выбором: существовать – значит всегда быть поставленным перед выбором (*Kierkegaard, 1950, s.192-200; Heidegger, 1979, s.12; Jaspers, 1974, s.21*). Однако, выбирая среди конкретных возможностей каждой конкретной ситуации, человек также стоит перед необходимостью принять решение: быть ли самим собой или “промахнуться” мимо себя (ср.: {*Lleras, 1996, s. 25*}).

Такое понимание экзистенции в значительно большей степени выдвигает на передний план *Person* и его самопонимание как условие бытия. *Person* должен иметь знание себя, подход к себе, и, прежде всего, иметь отношение к себе. Как еще человек может определить, промахнулся ли он мимо себя или нет?^{**} Об этом отношении к себе самому эк-

^{*} Термин “*fakultatives*” здесь означает возможность как таковую; возможность, пока еще не воплощенную в реальность. Будет ли эта возможность реализована, определяется свободной волей человека (Прим. ред.).

^{**} Используя понятие “совесть”, Франкл был вначале близок именно к такому пониманию экзистенции, однако поскольку он толкует совесть как “орган смысла” (*Frankl, 1984, s.15, 58*), то аутентичность и способ пережи-

зистенциальный аналитик должен иметь четкое представление, поскольку оно является главной темой в терапии с использованием экзистенциального анализа (и поэтому для обучения экзистенциальному анализу самопознания в повседневной жизни недостаточно, его необходимо профессионализировать).

Ф.Ллерас, в развитие идей М.Хайдеггера, разработал экзистенциально-аналитическую модель самосоотнесения, которая понимается единственно из контекста действий и вследствие этого отличается от традиционных моделей соотношения с собой. “Человек поддерживает отношение к самому себе, он реально относится к себе самому, к своему бытию (экзистенции)” (Lleras, 1992, s.9). Это отношение имеет диалектическую природу (Pieringer, 1993, 1994). С одной стороны, оно складывается под влиянием возможностей, которые открываются перед человеком, побуждая его принимать решения; с другой – в той же мере обусловлено необходимостями, заранее определяющими бытие человека в этом мире. По мнению Ллерас, самопознание – это “не что иное, как специально предпринятое прояснение отношения самого себя к собственной экзистенции, а именно, с точки зрения экзистенциальной возможности, т.е. бытия, по отношению к которому мне предстоит принять решение, а также с точки зрения нахождения себя в мире – т. е. аффектов и настроений” (Lleras, 1992, s.9). Таким образом, знать настроения и аффекты и их влияние на возможности экзистенции и на осуществляемый выбор также очень важно. Далее Ллерас пишет: “Пока я имею отношение к моему бытию (экзистенции), у меня уже есть определенное сложившееся понимание бытия. Так что самопознание, в соответствии с этим утверждением, есть не что иное, как процесс понимания собственной экзистенции. Оно развивается не в виде некоей созерцающей и представляющей теоретической операции, а как действие меня с самим собой. Причем ведущей является забота о том, как я обхожусь с самим собой, как я чувствую себя в моей ситуации, как обстоит дело с экзистенциальным предназначением, в соответствии с которым речь идет о моем бытии, о том, каким я могу и хочу быть. Самопознание как действие с самим собой является экзистенциальным проектом” (там же).

в) Феноменологическая позиция считается основополагающей для *Personale Existenzanalyse* (ср. Кюн, Лэнгле, Симхандль, Телленбах, Утч, Феттер – все в: {Lngle, 1989}; Drexler, 1992; Espinosa, 1992; Kolbe, 1992; Lleras, 1992), на ней же настаивал и В.Франкл (1984, s.86). С феноменологической установкой связана отмена деления на субъ-

вания собственно *Person* отошли на задний план. Из-за чрезмерного подчеркивания трансценденции в понимании экзистенции, Франкл уделяет мало внимания самосоотнесению, о чем критически пишут Ф.Ллерас и Ч.Фирус (Lleras, 1992, s.3; Firus, 1992) (Прим. авт.).

ект/объект. Предпосылкой для отказа от такого разделения выступает “исключение (*Epochè*) любых корыстных интересов по отношению к феноменам” (*Vetter*, 1989, s.15; также *Blankenburg*, 1971, 1979; *Condrau*, 1989; *Kriz*, 1992; *Tellenbach*, 1987). “Феноменологическая позиция”, кардинально отличаясь от естественно-наивной и естественнонаучной, требует обостренного самовосприятия и нуждается в тренировке. Самопознание, при условии данной позиции, становится не только саморефлексией, а “опытом” в изначальном смысле этого понятия, – то есть переживанием того, “как мы открываемся навстречу миру, как вступаем во взаимодействие с вещами и другими людьми, как отвечаем другому, что мы делаем сами с собой” (*Espinosa*, 1992, s.11). С “проясненной таким образом субъективностью” открывается подход к “самим вещам” (Гуссерль) в том виде, как они себя раскрывают (Хайдеггер). К тренировке в феноменологической позиции относится рефлексия особенностей восприятия и содержащихся в нем индивидуальных компонентов (*не связанных с данной конкретной ситуацией, а идущих из прошлого жизненного опыта человека – Прим. ред.*), биографии, мотиваций и мотивов, а также образование позиции по отношению к себе и поиск подходящих форм и средств ее выражения. Все это методически отражено в Персональном экзистенциальном анализе (*Ldngle*, 1993; см. также *Drexler*, 1992; *Firus*, 1992; *Kolbe*, 1992).

Далее мы расстаемся с феноменологической установкой и занимаем позицию диалектическую (*Pieringer*, 1993, 1994). Таким образом, принимается в расчет напряжение, существующее между субъектом и объектом, и выражается уважение по отношению к иному, как отличному от собственного. Из феноменологического содержания эмпатически понимаемого единства между клиентом/пациентом и терапевтом возникает конкретное *Ты* терапевта во встрече.

г) Собственно терапевтическая позиция также нуждается в рефлексивном, “опытном” обращении с экзистенциальными темами. На основе материала супервизий мы поняли, что экзистенциально-аналитические темы, как правило, могут быть успешно проработаны в том случае, если они проясняются со ссылкой на собственную жизнь терапевта. Только там, где терапевт экзистенциально жил и живет, он “ориентируется на местности” в вопросах экзистенции. “Чтобы познать живое, нужно принимать в жизни участие” (*Weizsdocker*, 1949, s.8).

В ходе супервизий нам также удалось увидеть, насколько ощутимо нерефлексивное обращение с самим собой (в тех случаях, если не проводилось самопознание) отражается на терапевтической практике (*Drexler*, 1992, s.8; *Popa*, 1992, s.9). Личность терапевта в экзистенциальном анализе, в соответствии с методикой подхода, является в высочайшей степени включенной в процесс терапии (*Ldngle*, 1989, s.4). Рамки

статьи позволяют лишь перечислить три специфические *терапевтические способности*, наличие которых служит критерием для окончания супервизии при обучении терапии в экзистенциальном анализе (L'ongle, 1989):

- 1) способность оставаться в рамках темы (проблемы, возможности смысла);
- 2) способность занимать феноменологическую позицию открытости;
- 3) способность строить отношения в беседе и побуждать пациента как к феноменологической открытости по отношению к самому себе и миру, так и к построению отношений с собой и своим миром.

Содержание и форма экзистенциально ориентированного самопознания

Цель обучения экзистенциальному анализу состоит в следующем: знать основные его положения, практиковаться в их практическом применении, заниматься ими с критических позиций самому, а также во взаимодействии друг с другом в группе (Drexler, 1992, s..8).

Самопознание осуществляется, с одной стороны, в групповых формах – во время семинаров (в большой группе) и в промежутках между семинарами (в малых группах) (в общей сложности – 200 часов), с другой стороны – как индивидуальное (минимум 50 часов) под руководством признанного *GLE* тренера. На начальном этапе индивидуальное самопознание может проводиться с несколькими тренерами по очереди, что позволяет будущим специалистам знакомиться с различными стилями беседы. Основная часть индивидуальных бесед проводится с одним тренером, который и должен установить, достигнуты или нет цели индивидуального самопознания.

Завершающий этап групповой формы самопознания – описание и анализ развития учащегося в группе, которое осуществляется самим учащимся и комментируется группой и тренерами. Критерием его успешности считаются очевидность личностного развития и гибкое, доступное пониманию обхождение с самим собой и с группой. В противном случае может быть высказано требование продолжить посещение групп самопознания.

Главным критерием завершения курса индивидуального самопознания считается свободное и заботливое обхождение с самим собой, основанное, с одной стороны, на критическом самодистанцировании, а с другой, – на принятии себя. Этому способствует проработка следующих тем:

- самовосприятие собственного поведения, эмоциональности и характера воздействия на других;
- проработка проблемных тем и паттернов поведения;
- оценка собственных способностей и границ;

– рефлексивное соотнесение программных образовательных тем с собственной жизнью* : основные экзистенциальные мотивации, восприятие ценностей, смысл, отношение к смерти, страхи, депрессивность, истерия; основные составляющие терапевтических отношений;

– биографическое самопознание – ознакомление с тем, кем ты стал, и с перспективой собственного “жизненного проекта” (“образ жизни”: для чего я жил и как и для чего я хочу жить);

– завершение индивидуальных бесед путем ретроспективного взгляда на проработанные и отсутствующие темы, рефлексия отношения к тренеру.

В экзистенциально-аналитическом самопознании осознание определенного содержания или осознанная рефлексия являются не целью, а лишь средством. Самое важное – степень *внутреннего согласия*, с которым мы живем. Речь идет о ясности позиции, занимаемой нами в общении с самими собой и с окружающим нас миром.

Критический анализ и дальнейшее развитие самопознания

Современное состояние самопознания в учебных программах по экзистенциальному анализу, несмотря на позитивные отзывы участников, остается в известном смысле не удовлетворительным и требует дальнейшего развития. Главный момент критики – отсутствие проверки и систематической оценки его эффективности. До сих пор еще не производился систематический сбор и оценка устных и письменных результатов и их предъявление обучающей команде для совместной рефлексии. Следовало бы ввести регулируемый контроль над качеством самопознания в форме критической “обратной связи” для тренеров, а также расширить эмпирические исследования воздействия самопознания как учебного курса на личность проходящего обучение и те его способности, которые требуются профессией психотерапевта.

Остается не решенным вопрос о критической рефлексии методов самопознания. Разумеется, в общих чертах известно, с помощью каких психологических средств оно осуществляется (интроспекция, внешняя оценка, эмпатия, выражение мнения, рефлексия и т.д.), однако серьезная теоретическая рефлексия либо эмпирические исследования по этой проблеме отсутствуют. Поэтому разного рода неясностей в отношении методических средств, способах их применения, видах сочетания между собой и пр., еще предостаточно.

* Обучение не передает “содержания веры”, а побуждает к лучшему видению, пониманию, оценке и более глубокому познанию собственной экзистенции – для того, чтобы стать “экспертом” экзистенциального образа жизни (Прим. авт.).

Несмотря на то, что феноменологический метод занимает в экзистенциальном анализе центральное место, до сих пор не прояснено соотношение между тремя подходами в самопознании – феноменологическим, основанным на теории и диалектическим. Следовало бы разработать критерии применения каждого из этих методов и установить различия в характере их воздействия на личность обучающегося. Пока же выбор предоставлен только интуиции и опыту преподавателя.

Не существует окончательной ясности и по поводу того, отличается ли принципиально самопознание от терапии, и в чем состоит это различие. Сам этот вопрос возвращает нас к дискуссии о понятии терапии (и в связи с этим парадигмы заболевания), что лишь осложняет дело. Является ли самопознание на самом деле психотерапией, если будущие специалисты ведут беседы с терапевтом, получая образование, а не вследствие переживаемого ими страдания? Или же его цель – процесс познания на метауровне, смысл которого в том, чтобы собрать опыт о себе самом, сделать его осознанным, оценить его и т.д.? И делается это, главным образом, с педагогической интенцией – обеспечить дальнейшее автономное развитие и созревание личности, при котором, конечно, могут иметь место сугубо терапевтические задачи (проработка травм или изменение стереотипов поведения).

Чем бы ни завершилась дискуссия, самопознание остается вызовом, который ставит больше вопросов перед теми, кто проводит обучение, чем перед теми, кто его проходит.

*Перевод с немецкого: О.Ларченко
Научная редакция: В.Шумский*

ЛИТЕРАТУРА

- Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. МПЖ,, №1(28), 2001, с. 5-23.
- Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен. МПЖ, № 2 (33), 2002а, с.34-58.
- Лэнгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? Педология / Новый век, № 3 (12), 2002b, с.5-12.
- Blankenburg W. (1971). *Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit. Ein Beitrag zur Psychopathologie symptomarmer Schizophrenien [Потеря естественного самопонимания. О психопатологии малопрогредиентной шизофрении]*. Enke, Stuttgart.
- Blankenburg W. (1979). *Phänomenologische Epoche und Psychopathologie [Феноменологическое epoché и психопатология]*. In: Sprondel W, Gra-

- thoff R. (Hrsg) *Alfried Schütz und die Idee des Alltags in den Sozialwissenschaften* [Альфред Шютц и идея повседневности в социальных науках]. Enke, Stuttgart 125-129.
- Buber M. (1973). *Das dialogische Prinzip* [Диалогический принцип]. Schneider, Heidelberg. *Bulletin der GLE* (1991) 8/2:3-4.
- Condrau G. (1989). *Daseinanalyse. Philosophisch-antropologische Grundlagen Die Bedeutung der Sprache*. [Дазайнализ. Философско-антропологические основы. Значение языка]. Huber, Bern.
- Curriculum zur logotherapeutisch qualifizierten Fachkraft*. [Куррикулум специалистов с логотерапевтической квалификацией]. Süddeutsche Institut für Logotherapie GmbH [Южнонемецкий Институт логотерапии], Geschwister Scholl-Platz 8, Fürstentfeldbruck.
- Drexler H. (1992). *Erfahrungen mit existenzanalytischen Selbsterfahrungsgruppen*. [Опыт групп экзистенциально аналитического самопознания]. *Bulletin der GLE* 9/1:7-11.
- Espinosa N. (1992). *Selbsterfahrung als "Erfahrung"*. [Самопознание как "познание"]. *Bulletin der GLE* 9/3:10-11.
- Firus Ch. (1992). *Die Notwendigkeit von Selbsterfahrung*. [Необходимость самопознания]. *Bulletin der GLE* 9/2:7-8.
- Frankl V.E. (1959). *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie*. [Обзор экзистенциально анализа и логотерапии]. In :Frankl VE, v Gebasattel VE, Schultz JH (Hrsg) *Handbuch der Neurosenlehre*. [Справочник по теории неврозов и психотерапии], Bd III. Urban & Schwarzenberg, München, 663-736.
- Frankl V.E. (1979). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. [Бессознательный Бог. Психотерапия и религия]. Kysel, München.
- Frankl V.E. (1982a). *Ärztliche Seelsorge*. [Врачебная забота о душе. В русском переводе: "Доктор и душа"]. *Grundlagen der Logotherapie und Religion*. [Основы логотерапии и религия]. Deuticke, Wien.
- Frankl V.E. (1982b). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. [Воля к смыслу. Избранные доклады о логотерапии. В русском переводе "Человек в поисках смысла"]. Huber, Bern.
- Frankl V.E. (1983). *Theorie und Therapie der Neurosen*. [Теория и терапия неврозов]. Rheinhardt, München.
- Frankl V.E. (1984). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. [Страдающий человек. Антропологические основы психотерапии]. Huber, Bern.
- Frankl V.E. (1985). *Das Leiden am sinnlosen Leben*. [Страдание от жизни, лишенной смысла]. Herder, Freiburg.
- Frankl V.E. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten*. [Логотерапия и экзистенциальный анализ. Тексты пяти десятилетий]. Piper, München.

- Heidegger M. (1979). *Sein und Zeit*. [Бытие и время]. Nimeyer, Tübingen.
- Jaspers K. (1952). *Vernunft und Widervernunft in unserer Zeit*. [Разум и контрразум в наше время]. Piper, München.
- Jaspers K. (1974). *Existenzphilosophie*. [Экзистенциальная философия]. De Gruyter, Berlin.
- Jaspers K. (1984). *Chiffren der Transzendenz*. [Шифры трансценденции]. Piper, München.
- Kierkegaard S. (1950). *Entweder-Oder*. [Или-или]. Teil II. In: Hirsch E. et al (Hrsg) *Gesammelte Werke*. Diederich, Düsseldorf.
- Kolbe Ch. (1992). *Selbsterfahrung aus existenzanalytischer Sicht*. [Самопознание с экзистенциально-аналитической точки зрения]. *Bull. der GLE* 9/3:111-12.
- Kriz J. (1992). *Zum Stellenwert von Selbsterfahrung und Eigentherapie für Therapeuten aus der Sicht der personenzentrierten Systemtherapie*. [О значении самопознания и самотерапии для терапевтов с точки зрения персон-центрированной системной терапии]. *Bull. der GLE* 9/2:3-6.
- Kurz W. (1992). *Suche nach dem Sinn. Einführende Bemerkungen zu einem fundamentalen Thema menschlicher Existenz*. [Поиск смысла. Вводные замечания к фундаментальной теме человеческой экзистенции] In: *Logotherapie und Existenzanalyse. Z. der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse* [Логотерапия и экзистенциальный анализ. Журн. по экзистенц. анализу и логотерапии]. e.V. 1:331.
- Laireiter A.R. (1996). *Selbsterfahrung in der Ausbildung in Psychotherapie – Schwerpunkt Verhaltenstherapie*. [Самопознание в обучении психотерапии – поведенческая терапия]. *Psychologie in der Medizin*. 7/1: 3-14.
- Längle A. (1994). *Nicht-schulenspezifische Faktoren und die Pflicht zur Lehrtherapie. Eine kritische Auseinandersetzung*. [Факторы, не обусловленные школой, и долг в отношении учебной терапии. Критика]. *Psychologische Rundschau* 45: 148-156.
- Längle A. (Hrsg) (1988). *Entscheidung zum Sein*. [Решение быть]. Piper, Münch..
- Längle A. (Hrsg) (1989a). *Selbstbild und Weltbild. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung*. [Картина самости и взгляд на мир. Феноменология и метод восприятия смысла]. *Tagungsbericht der GLE*, Wien.
- Längle A. (1989b). *Die Bedeutung der Persönlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten für den Therapieverlauf – aus der Sicht der Existenzanalyse*. [Значение личности и самопознания психотерапевта для процесса терапии с точки зрения экзистенциального анализа]. *Bull. der GLE* 6/1:3-5.
- Längle A. (1992). *Selbsterfahrung im Kontext existenzanalytischer und logotherapeutischer Ausbildung*. [Самопознание в контексте экзистенци-

- ально аналитического и логотерапевтического образования]. *Bull. der GLE* 9/1:3-7.
- Löngle A. (1993). *Personale Existenzanalyse*. [Персональный экзистенциальный анализ]. In: Löngle A. (Hrsg). *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. [Встреча с ценностью. Феномены и методические подходы]. *Tagungsbericht der GLE, Wien*, 133-160.
- Lleras F. (1992). *Selbsterfahrung als Vollzug von Existenzverständnis*. [Самопознание как осуществление понимания экзистенции]. *Bull. der GLE* 9/3:3-9.
- Lleras F. (1996). *Das frühgestörte Verhalten zur eigenen Existenz*. [Рано нарушенное поведение по отношению к собственной экзистенции]. *Existenzanalyse* 13/2:23-29.
- Lukas E. (1981). *Auch dein Leiden hat Sinn. Logotherapeutischer Trost in der Krise*. [И твои страдания имеют смысл. Логотерапевтическое утешение в период кризиса]. Herder, Freiburg.
- Lukas E. (1990). *Jahresbericht Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH* [Ежегодник Южнонемецкого Института логотерапии], Fürstfeldbruck.
- Lukas E. (1991). *Spannendes Leben. Ein Logotherapiebuch*. [Увлекательная жизнь. Книга по логотерапии]. Quintessenz, München.
- Lukas E. (1992). *Jahresbericht Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH* [Ежегодник Южнонемецкого Института логотерапии], Fürstfeldbruck.
- Lukas E. (1993a). *Logotherapeutische Ausbildung und Selbsterfahrung – ein Gegensatz?* [Логотерапевтическое образование и самопознание – является ли это противоречием?]. *Jour.des V.-Frankl-Institut*. 1/1:8-20.
- Lukas E. (1993b). *Geborgensein – worin? Logotherapeutische Leitlinien zur Rückgewinnung des Urvertrauens*. [Защищенность – в чем? Основные логотерапевтические пути обретения доверия]. Herder, Freiburg.
- Lukas E. (1994). *Jahresbericht Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH* [Ежегодник Южнонемецкого Института логотерапии], Fürstfeldbruck.
- Rannenberg W. (1986). *Der Mensch als Person*. [Человек как Person]. In: Heimann H., Gaertner H. (Hrsg). *Das Verhältnis der Psychiatrie zu ihren Nachbardisziplinen*. [Соотношение психотерапии и пограничных дисциплин]. Springer, Heidelberg – Berlin – New-York – Tokyo.
- Pieringer W. (1993). *Zum Methodenstreit in der Psychotherapie*. [К методическому спору в психотерапии] In: Löngle A. (Hrsg). *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. [Встреча с ценностью. Феномены и методические подходы]. GLE, Wien, 119-132.
- Pieringer W. (1994). *Die Methoden der Psychotherapie jenseits des Schulstreits*. [...За пределом спора школ]. *Psychoter. Forum* 2:121-127.

- Popa W. (1992). Existenzielles Bild-Erleben. [Экзистенциальное переживание картины]. Bull. der GLE 9/2:8-10.*
- Scheler M. (1954). Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. [Формализм в этике и материальная этика ценности]. Francke, Bern.*
- Scheler M. (1975). Die Stellung des Menschen im Kosmos. [Положение человека в космосе]. Francke, Bern.*
- Schneider C. (1992). Das Selbst – Versuch einer Begriffsentwerrung. [Самость – попытка разобраться в понятии]. Bull. der GLE 9/1:11-12.*
- Sedlak F. (1992). Logotherapeutische Selbsterfahrung. Befreiung zur Verantwortung. [Логотерапевтическое самопознание. Освобождение для ответственности]. In: Logotherapie und Existenzanalyse. Z. der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse [Логотерапия и экзистенциальный анализ. Журнал по экзистенциальному анализу и логотерапии]. e.V. 1:42-60.*
- Tellenbach H. (1987). Psychiatrie als geistige Medizin. [Психиатрия как духовная медицина]. VaW, München.*
- Vetter H. (1989). Die phänomenologische Haltung. In: Lönge A (Hrsg). Selbstbild und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. [Картина самости и взгляд на мир. Феноменология и метод восприятия смысла]. Tagungsbericht der GLE, Wien, 14-22.*
- Weizsäcker V. (1949). Begegnungen und Entscheidungen. [Встречи и решения]. Koehler, Stuttgart.*
- Wicki B. (1991). Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. [Экзистенциальный анализ В. Франкла как вклад в антропологическую педагогику]. Haupt, Bern.*