

## ПРОБЛЕМА СИЛЫ И СЛАБОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ АНАЛИЗЕ

А.С. БАРАННИКОВ\*

*Настоящая работа посвящена исследованию феномена «силы и слабости», который рассматривается в широком контексте актуальных тем психологии и психотерапии. Подчеркивается, что генерализация силы и слабости в человеке имеет важные для его жизни последствия, приводя к стереотипным автоматизмам переживания и поведения, а также выполняя формообразующую роль в возникновении различных психологических и клинических проблем. Представлена структурная модель для изучения указанного феномена с позиций экзистенциального подхода в психотерапии. Выявлены особенности переживания при генерализации силы и слабости в психологическом пространстве фундаментальных мотиваций человека. Рассмотрены особенности консультативного и терапевтического подходов с позиций современного экзистенциального анализа. Дано определение онтологического поворота. Представлен метод онтологической поддержки.*

Тема силы и слабости – одна из классических тем экзистенциальной психологии и психотерапии (Tillich, 1952; Мэй, 2001). Она раскрывает возможности доступа к одному из главных условий жизни – к силе жизни. Взгляд на эту проблему отражает уровень достижений психотерапевтической антропологии. Динамичное развитие современного экзистенциального анализа в рамках Третьей венской школы (В.Франкл, А.Лэнгле), все бóльшая структуризация антропологии и методологии требуют повторного обращения к этой классической теме с тем, чтобы при ее посредстве осветить актуальные вопросы теории и практики экзистенци-

---

\* **Баранников Александр Сергеевич** – доктор медицинских наук, профессор МПГУ, председатель секции экзистенциальной психотерапии ППЛ, член совета директоров российско-австрийского Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

альной психотерапии. Это намерение определило основные задачи настоящей работы:

- изучение феномена силы и слабости в широком контексте современных психологических и клинических проблем;
- определение антропологических предпосылок исследования психического дефекта с позиций структурного экзистенциального подхода;
- выявление особенностей переживания силы и слабости в психологическом пространстве фундаментальных мотиваций;
- рассмотрение особенностей консультативного и терапевтического подходов при проблемах, где сила и слабость играют формообразующую роль.

Прежде всего, попробуем рассмотреть, каким образом тема силы и слабости проявляет себя сегодня в широком диапазоне проблем психологии, психотерапии и клинической медицины.

### **Психологические и клинические последствия «силы – слабости» как антропологической проблемы**

Р.Мэй определил *силу*, как «способность к изменению, либо сопротивлению изменению» (Мэй, 2001). У него же мы находим замечание, что в бессилии и беспомощности содержится потенциальная сила. Можно было бы поставить знак равенства между силой, жизнью и возможностью. Без силы – нет жизни и нет возможности. Можно думать, что в бессилии и беспомощности тогда лишь содержится сила, когда они совместимы с жизнью. Положение, согласно которому бессилие и беспомощность являются важной формой жизни, представляет, на наш взгляд, большой интерес для психотерапии.

И сила, и слабость имеют свои темные и светлые стороны. Главным способом обхождения с силой для всех живых существ служит ее дифференцировка. Именно способностью к дифференцированному обращению с силой определяется уровень эволюции и достижений человеческой цивилизации. Трагическим представляется мне изображаемое в фантастических фильмах и книгах будущее человечества, где сила как таковая выступает в качестве доминирующей проблемы. Дифференцировка означает способность к распознаванию и наилучшему обхождению с силой. Смысл – наиболее дифференцированная форма такого обхождения.

Ощущая силу, мы чувствуем себя живыми. В переживании бессилия жизнь отдаляется от нас, и в некоей предельной точке этого состояния может казаться, что мы лишены ее совсем. Бессилие, под экзистенциаль-

ным углом зрения, представляет собой утрату способности к видению возможностей. В противовес переживанию силы, которое открывает перед человеком дорогу к собственной актуализации и аутентичности, переживание бессилия представляет собой ограничение. Но и оно – одно из необходимых условий человеческого существования.

Структуры психики представляют собой устойчивые образования, обеспечивающие определенную форму переживания и поведения. В этом определении уже содержится представление о силе и слабости, а также о форме их дифференцировки. Структура репрезентирует собой способ обращения с силой, форму ее мобилизации и использования. Сегодня в мировой психотерапии можно выделить двух лидеров, демонстрирующих высокие достижения структурного подхода. Это – Отто Кернберг и Альфред Лэнгле. Если О.Кернберг посвятил себя разработке высокодифференцированной структуры, в основе которой лежит психодинамика психической жизни, то А.Лэнгле структурировал то, что, казалось бы, менее всего поддается структурированию, – субъективное и духовно-экзистенциальное измерение человека.

Именно соотношение и характер взаимодействия психодинамических и духовно-экзистенциальных структур определяет на уровне переживания результат в виде реальной силы и реальной слабости. Эти две формы жизни отличаются от практической, нерелексированной силы-слабости переживанием гармонии и баланса, свидетельствующим о высокой степени их дифференцировки. При практической силе и слабости гармония не очевидна, а дифференцировка – не достаточна, хотя обычно оба этих начала находятся в динамическом равновесии, которое и переживается как реальность нашей жизни. Когда же равновесие нарушается, мы обнаруживаем перед собой одно из двух последствий – генерализованную силу или генерализованную слабость.

*Генерализованность* препятствует дифференцировке. Генерализованные структуры преувеличены по силе, неуравновешенны и малоподвижны (инерционны). Они проявляются стереотипными автоматизмами переживания и поведения, на основе которых возникает определенный психодинамический уклон, отмеченный А.Лэнгле (см. далее).

В самом общем виде этот уклон силы и слабости присутствует в большинстве современных человеческих типологий: в учении о темпераментах (холерики – флегматики), в теориях характера (авторитарные, нарциссы, истерики – астеники, психастеники), в психологических характеристиках личности (например, стеничный и астеничный ее типы) и др. Данная полярность присутствует и в типах высшей нервной деятельности И.П.Павлова (*Павлов*, 1951).

С проявлениями силы и слабости связаны представления о *типах реагирования* как ответной реакции на различные ситуативные воздействия. Они описывались отечественными врачами-психиатрами. Так, П.Б.Ганнушкин подчеркивал, что каждому типу психопатий соответствует особый, характерный только для него тип реагирования (Ганнушкин, 1964). Возбудимая, аффективная, паранойяльная психопатии имеют стенический тип реагирования, а астеническая, психастеническая и шизоидная формы – астенический тип (Нечипоренко, 1989). Установление типа реагирования позволяет отнести конкретный случай к той или иной группе психопатий. В.В.Нечипоренко отмечал также, что у психопатических личностей тип ответного реагирования в соответствии с формой психопатии формируется с детских лет, закрепляясь ко времени окончания становления психопатической личности (18-25 лет) и становясь привычным, повторяющимся. Он считает, что тип реагирования, в отличие от реакции, свойственен личности на протяжении всей жизни, что позволяет прогнозировать на его основе возможный характер поведения. В.В.Нечипоренко описывал частные признаки, характерные для стенического, астенического и дисстенического (смешанного) типов реагирования (*там же*). Мы видим, что сила и слабость придают определенное своеобразие сложным формам реагирования и поведения и тем самым определяют комплекс лечебно-профилактических мероприятий.

Полюса силы и слабости находят отражение в клинической феноменологии в виде вариантов астенического и депрессивного синдромов, а также различных вариантов невротических и психотических проявлений болезни.

Характер комплексности, в которой встречаются сила и слабость, различен в норме и патологии. При грубой патологии речь всегда идет о духовной слабости, а на первый план выступает генерализованная и изолированная либо психическая слабость, либо психическая сила (дефект в виде негативной или продуктивной симптоматики). Понятно, что в этих случаях слабость и сила теряют свою нормальную сбалансированную структуру и комплексность.

С точки зрения психотерапии, в различных проявлениях астении важен именно аспект *потери духовной силы и утраты доступа к ней*, что требует изучения способов обхождения с нарушением подобного рода.

Приведенные данные свидетельствуют об огромном значении баланса силы и слабости в широком диапазоне психологических и клинических проблем. Этот баланс предстает в виде комплексности, меняющей свой характер в зависимости от того, с какими нормальными и патологичес-

кими феноменами мы имеем дело. Это заставляет нас обратиться к теме силы и слабости с позиций структурного подхода и современной экзистенциальной психотерапии.

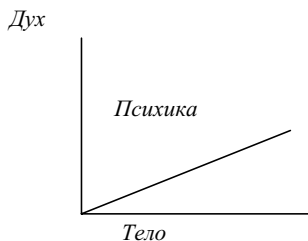
### **Антропологические предпосылки исследования психического дефекта с позиций экзистенциального анализа**

Каждый новый шаг в развитии психотерапевтической антропологии обязывает нас к пересмотру тех задач, которые возникают в связи с ним в области теории и практики. Таким новым шагом в экзистенциальном анализе явилась разработка В.Франклом (*Frankl, 1957*) и А.Лэнгле (*Laengle, 1993*) концепции *Персоны* как внутреннего источника духовной силы в человеке, а также создание А.Лэнгле *Персонального экзистенциального анализа (ПЭА)* – метода глубинной аналитической психотерапии (*Laengle, 1993*). Четыре фундаментальных мотивации, описанные А.Лэнгле (*Laengle, 1999*), стали структурным основанием, раскрывающим персональную активность (каждая из мотиваций в контексте «силы-слабости» будет рассмотрена далее).

Эти теоретические новации заставляют нас обратить внимание на характер взаимоотношений Персоны с другими личностными структурами и ее особое положение в дименсионной системе, описанной В.Франклом (*Frankl, 1990*). Франкл отмечал, что при неврозах соматогенные, психогенные и ноогенные факторы находятся между собой в состоянии взаимодействия и неразрывной связи (*Франкл, 2001*). На необходимость учета взаимодействия психодинамики и ноодинамики указывает также и А.Лэнгле (*Лэнгле, 2003*). Настоящее исследование, в частности, ставит своей целью рассмотреть различные возможные формы взаимоотношений между Персоной и другими измерениями человека, обеспечивающими экзистенцию.

В подходе В.Франкла мы видим, что духовность находится в оппозиции по отношению к телу и психике (*рис. 1*).

Противостояние духовности и психодинамики обеспечивает возможность *самодистанцирования* как необходимого условия экзистенции. Однако, учитывая центральную роль, которую играет Персона и ее актив-



**Рис. 1.** Дименсионная система В.Франкла

ность в достижении «исполненной» жизни, можно посмотреть на дименсионную систему, представленную В.Франклом, несколько по-иному. На рис. 2 схематично изображена ситуация, в которой тело и психика представляют собой структуры, несущие на себе персональную способность к переживанию.

Легко представить, что ситуация может быть и диаметрально противоположной. В этом случае персональная способность переживания не поддерживается телом, психикой и различными формами духовной активности (рис. 3).

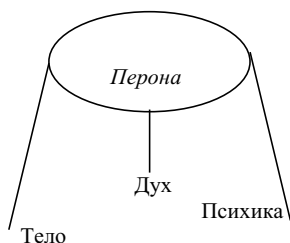


Рис. 2. Опора Персоны

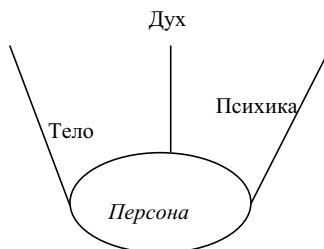


Рис. 3. Персона без опоры

Последние два рисунка заставляют нас задуматься над вопросом: «Исчерпывается ли духовное измерение Персоной, либо в нем есть нечто такое, что ею полностью не является?». Можно задать этот вопрос и по-другому: «Если Персона недостаточно сильна, означает ли это, что ее нет вовсе?».

Персона, как известно, не болеет. Но, тем не менее, духовная активность человека не всегда успешна. Она базируется в самой общей своей основе на обработке содержаний, которая может быть Персональной (основанной на глубинном разуме) либо психодинамической (по сути, исключая важнейшие содержания). Часто содержания лишь отчасти наполнены Персоной. Аутентичный способ обработки содержаний, по Лэнгле, ведет к смыслу и действию, в основании которого лежит ценность. Аутентичность возникает в условиях гармонии тела, психики и духа. В каком случае это возможно? Только при условии их взаимного проникновения. *Персональная обработка содержаний противопоставляется психодинамической.* Она ведет к экзистенциальной точности. Тело, психика и духовность тогда несут на себе способность к аутентичному пере-

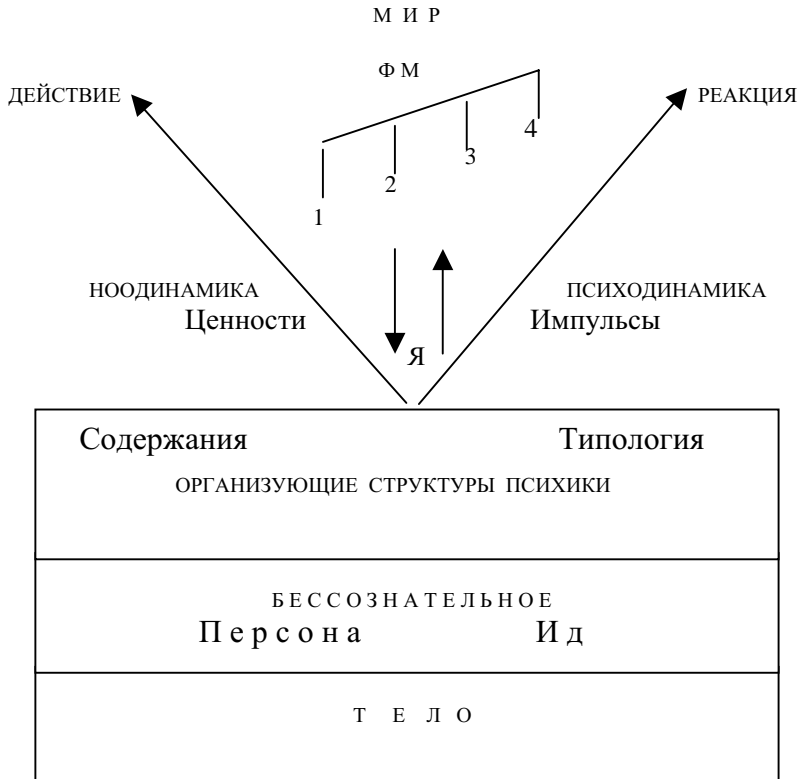
живанию, следующему четырем фундаментальным мотивациям (см. дальше), когда они гармоничны и обеспечивают кондицию (тело), витальность (психика) и самоотдачу (духовность). В этом случае Персона укоренена в теле, психике и духовности. Она поддерживается телесно-психической несущей субстанцией. Являются ли равнозначными тело и психика для несомой ими духовности?

Из антропологии экзистенциального анализа нам известно, что психика, сравнительно с телом, более всеобъемлюща, а духовность – более полна и всеобъемлюща, чем психика (*Лэнгле, 2001*). Эта характеристика обусловлена степенью раскрытия содержаний жизни на каждом уровне человеческой организации. Чем полнее раскрывается акцептируемое содержание, тем оно становится более всеобъемлющим.

Психика более всеобъемлюща, сравнительно с телом. Она обеспечивает исполненную жизнь витальностью в виде чувств и влечений, отражающих состояние ее структур. Структуры психики создают основу типологического базиса, куда входит состояние отдельных психических функций, интеллект, аффективно-когнитивные стереотипы, темперамент, характер и др. В то же время структуры психики играют организующую роль для обеспечения последующей обработки содержаний, открывающей пространство духовности. Они задают и некоторые предпочтения в обработке содержательных аспектов переживания. Подобная способность психических структур служит предпосылкой Персональной активности. Все человеческие измерения представляют собой пространство, в котором происходит взаимодействие и установление баланса между психодинамикой и ноодинамикой как на полюсе интимности, так и в формах взаимодействия с окружающим Миром. Данная закономерность отражена на *рис. 4*.

Бывает, что тело в силу каких-либо обстоятельств перестает нести на себе наполненное Персоной переживание. Подобная ситуация может иметь различные последствия, в зависимости от причин, ее вызывающих, и различные степени сопутствующей дезинтеграции психического измерения. В случае, когда психика остается, несмотря на фрагментарность тела, достаточно гармоничной, имеются психические ресурсы, на которые может рассчитывать психотерапевт.

Более сложна ситуация, – когда мы сталкиваемся со стойким дефектом организующих структур психики. Этот дефект может быть врожденным (обусловленным телесно-психическим конституционально-генетическим фактором), либо приобретенным (обусловленным экзогенно-органическим, соматогенным, либо психогенным факторами).



**Рис. 4.** Структурная модель, раскрывающая характер взаимодействия Духовно-персональной активности и Психодинамики.

ФМ – фундаментальные мотивации,  
 Персона – источник Духовной силы человека,  
 Ид – источник психодинамической силы

Экзистенциально-аналитические методы консультирования и психотерапии являются ресурсно-ориентированными. Они используются в соответствии с уровнями работы в рамках консультативного и психотерапевтического подходов (табл. 1). При этом главным потенциальным ресурсом всегда остается способность к бытию Персоной.



## Полная методологическая схема экзистенциального анализа

Персональные ресурсы Уровень действия	СД	СТ	СА
Первый уровень ресурсо-ориентирован	ПИ	ДР	ИУ
Второй уровень проблемно-ориентирован	ПП	ОВ	НС
Третий уровень Персона-ориентирован	← ПЭА →		

**Сокращения:** СД – самодистанцирование; СТ – самотрансценденция; СА – самоактуализация; ПИ – парадоксальная интенция (В.Франкл); Д – дерефлексия (В.Франкл); ИУ – метод изменения установки (Э.Лукас); ПП – метод нахождения персональной позиции (А.Лэнгле); ОВ – метод освобождения воли (А.Лэнгле); НС – метод нахождения экзистенциального смысла (А.Лэнгле); ПЭА – Персональный экзистенциальный анализ (А.Лэнгле).

Схема приведена из публикации Сильвии Лэнгле (*Silvia Laengle, 2003*) в переводе А.С.Баранникова.

Методы экзистенциально-аналитической психотерапии делятся также на неспецифические (ориентированные на процесс переживания) и специфические (применяемые при конкретных формах патологии) (Франкл, 2001, Лэнгле, 2004). При специфической психотерапии депрессий, страхов, конкретных расстройств личности и др. учитывается специфическая недостаточность психических структур и соответствующих им структур духовной активности, обеспечивающих свободное переживание, выбор позиции и ее реализацию.

При временной либо стойкой недостаточности организующих структур психики экзистенциальный анализ адресован к Персоне, которая должна помочь реализовать наилучший способ обращения с дефицитом и справиться со стойким дефектом организующих структур.

Необходимо понять, какова специфика и соответствующая форма активности Персоны при той или иной структуре психического дефицита или дефекта. В подобных случаях мы обращаемся к традиционной

теме экзистенциальной психологии – теме рамок или границ, встроенных в само существо человека (Большов, 1999).

Какова перспектива для жизни человека в случае, если только типологические особенности психики определяют переживание и поведение? Доминирование психодинамических типологических структур создает определенный уклон к простому реагированию и потере осмысленности. Эта ситуация наглядно представлена А.Лэнгле в виде схемы (рис. 5А). При этом мотивация направлена на самоподавление. Объект в данном случае не столь важен (как при голоде, жажде, напряженном сексуальном влечении, когда не важно, что есть, пить, с кем иметь сексуальные отношения). Важно удовлетворить и таким образом устранить саму мотивирующую основу (Эрос и Танатос). Эта ситуация отражает слабость природно-конституциональной психодинамической основы. В типологическом ограничении может умереть какая-то ценность.

Проведенное в начале 90-х годов прошлого века разделение онтологического и экзистенциального смысла (Лэнгле, 2003) позволяет рассмотреть две других перспективы.

Можно ли представить себе ситуацию, когда человек живет, ориентируясь на соображения общего порядка, слабо согласующиеся с его природой и запросом ситуации? Конечно, да. В этих случаях мы можем отметить онтологическую отстраненность, проявляющуюся в соображениях общего характера: «В принципе, это можно было бы сделать», «это могло бы быть хорошо», «грех – не сделать такого», «Кант считал, что ...». Данный вариант представлен на рис. 5Б.

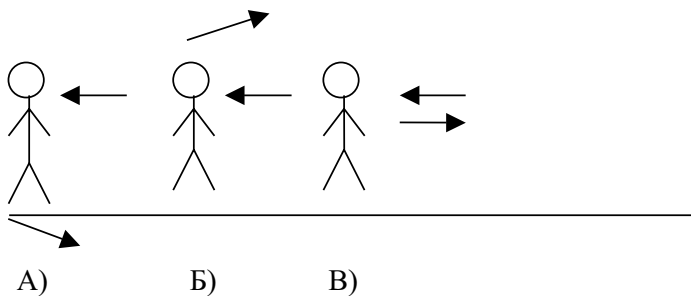


Рис. 5. А) – психодинамический уклон (по А.Лэнгле);  
 Б) – онтологическое дистанцирование;  
 В) экзистенциальное направление, отвечающее на запрос ситуации (по А.Лэнгле)

Однако грех отделяет нас от бога, а совесть – от собственной персональной глубины. В этих ситуациях человек, как и в первом случае, не способен переживать исполненность и экзистенциальный смысл, который всегда ситуативен (Лэнгле, 2001) и всегда учитывает природно-биологическую основу человека, участвующую в восприятии, выборе позиции и ее реализации. Переживание экзистенциального смысла в своей основе имеет «чувство жизни», содержащее духовную и психодинамическую составляющие (Баранников, 2003). Природно-биологическая основа человека лишь тогда становится его силой, когда впереди нее оказывается ценность, способная вести к указываемому персональным чувством смыслу, включающему личность в систему реальных жизненных взаимосвязей. Эта мысль содержит в себе всю историческую ретроспективу от М.Шеллера до В.Франкла и А.Лэнгле. Она иллюстрируется *рис. 5В* и содержит в себе потенциал для завершения многолетнего спора между представителями психодинамического и экзистенциально-гуманистического направлений психотерапии.

В психотерапии XXI века речь уже может идти о взаимодействии и гармонии, а не о противостоянии психодинамики и ноодинамики. Благодаря этой возможности частично преодолевается тот редукционизм (ограниченный взгляд на человека), который был одной из основных характеристик психотерапии минувшего века. Целиком и полностью его вряд ли удастся преодолеть ввиду сложности самого объекта изучения и все еще сохраняющейся неполноты знаний о нем, о чем в свое время говорил еще Л.С.Выготский (Выготский, 1982).

Современный экзистенциальный анализ исходит из реальности взаимодействия двух основных начал человека (биологического и духовного). Тем не менее, понимание, выбор позиции и ее реализация осуществляются благодаря персональной духовной активности.

Существуют две формы комплексности, в которых сила и слабость проявляют себя по-разному. Одна из этих форм представляет собой структуры психодинамики, другая – духовно-персональные структуры. В результате, мы обнаруживаем две формы индивидуальности и субъективности, интегрируемые человеком.

Далее мы рассмотрим тему силы и слабости, используя структурную модель четырех фундаментальных мотиваций, предложенную А.Лэнгле (Лэнгле, 2004). При этом сосредоточимся на последствиях, которые вытекают из генерализации силы и слабости, определяющей не только характер и динамику переживания человека, но и фокусы психотерапии в пространстве четырех фундаментальных мотиваций.

### **Психологическое пространство силы и слабости в рамках первой фундаментальной мотивации**

Как известно, первая фундаментальная мотивация раскрывает силу *мочь*, как одно из базовых условий экзистенции. Однако содержания, с которыми мы сталкиваемся в реальной жизни в рамках данной мотивации, составляют диапазон состояний от «мочь быть» до «не мочь быть». Лодка нашей жизни позволяет нам плыть по ней только в том случае, если она имеет оба эти борта. По словам А.Лэнгле, мы должны уметь находить «мочь» в большом ландшафте «не мочь». «Мочь» означает иметь силу быть и, по сути, репрезентирует силу. Работа над темами первой фундаментальной мотивации помогает ее найти и сохранить при встрече с реальностью.

В случаях, когда сила генерализована, она воспринимается как могущество и тенденция к сверхконтролю. У людей такого склада проблемой является способность принять и выдержать свое «не могу». Они не способны, а часто и не желают справляться с этой проблемой. В конкретных жизненных ситуациях для них важно хоть в какой угодно форме найти свое «мочь». Это и есть принуждение силой.

*Принуждение* представляет собой результат генерализации, выступающий в виде определенной, зафиксированной прогрессии в переживании и автоматизмов поведения.

Примером может служить случай пациентки 28 лет, у которой за несколько месяцев до обращения к психотерапевту после автокатастрофы появился страх ездить в автомобиле. Она представилась актрисой и фотомоделью. Говорила уверенно и быстро о своей востребованности и занятости. Всем своим видом подчеркивала, что жизнь у нее под контролем. На этом фоне ситуация «не могу ездить в машине» была для нее особенно невыносима. Она была не совместима с нарциссической задачей все всегда мочь.

Мне неоднократно приходилось сталкиваться с ситуациями, где сильные личности переживали «бешенство» от своего бессилия и, найдя хоть какую-то, на взгляд нормального человека, бессмысленную возможность показать свою власть и силу, мгновенно испытывали облегчение, приходив в благожелательное состояние духа.

Эти примеры убеждают, что генерализованная сила, имеющая характер принуждения, блокирует переживание «не мочь». Часто ее будоражит и манит иллюзия абсолютного могущества и предвкушаемой победы над забвением.

Что происходит с генерализованной слабостью, когда она оказывается перед выбором: «мочь – не мочь»? Дефицит, либо дефект, обусловленный личностной predisпозицией на уровне первой фундаментальной мотивации, приводит к неуверенности, страхам, тревоге (Лэнгле, 2004).

Основной проблемой терапии пограничных личностей зачастую становится их неспособность увидеть свое «мочь». Как правило, они имеют солидный опыт беспомощности. Сила разрушающих чувств заставляет их многократно пережить неспособность справиться с собой и ситуацией. Их «мочь» потеряно, и нередко они живут без надежды обрести его вновь. Надежда вспыхивает лишь на время после сессии и в дальнейшем легко исчезает. Обращаясь за помощью, люди данного типа часто отказываются от внутренней работы, ссылаясь на безуспешность предыдущих попыток. В ответ на многократные предложения сделать необходимый шаг одна моя пациентка столь же многократно говорила «не могу». Чувства настолько переполняли, захлестывали ее, что она напоминала чайник со свистком, который все время должен «свистеть». Однако, после ряда успешных попыток, позволивших собрать крупинцы нового позитивного опыта, «свист» прекратился, и пациентка, наконец, почувствовала свою силу.

С генерализованной слабостью обычно приходится сталкиваться у шизотипических, депрессивных и меланхолических пациентов.

Одна меланхолическая пациентка постоянно занята вопросом: «На что хватит сил?». Тематами бесед становятся проблемы: сможет ли она навесить сына в другом городе, удастся ли ей справиться с обострением психической болезни, как выдержать нагрузку на работе (в качестве телефонистки на АТС)? Одна из главных наших тем – «найти силу, найти свое ‘могу’». Порой поиски настолько трудны, что пациентка облегченно вздыхает, когда возвращается к своей привычной беспомощности. У нее тихий голос, усталый вид, грустный взгляд. Даже сама беседа бывает ей иногда не по силам. Отсутствие силы является для нее источником постоянных страхов. По любому поводу она боится, что не сможет, не справится. Опору находит в религиозной вере, в разговорах с бабушкой по воскресеньям. Но и тут возникает новый страх – грехопадения.

Итак, нарушения баланса силы и слабости ведет к принуждению либо тем, либо другим, что создает определенную прогрессию в переживании и поведении. На уровне первой фундаментальной мотивации эта прогрессия лишает генерализованную силу возможности принимать и выдерживать свое «не могу», а генерализованную слабость – способности принимать и выдерживать «могу». Блокировка такого рода препятствует восприятию экзистенциально-релевантных содержаний жизни и лежит в

основе не только психологических проблем, но и клинической феноменологии, обусловленной недостаточностью в переживании полноты своего жизненного пространства и опоры.

Психотерапевтическая работа в таких случаях помогает пациенту открыть себя как силе, так и слабости, во всем их реальном природном многообразии. Конечный фокус работы для генерализованной силы представляет собой восприятие и принятие реального «не могу», а для генерализованной слабости – реального «могу» и установление между ними определенного баланса.

### **Психологическое пространство силы и слабости в рамках второй фундаментальной мотивации**

Содержание второй фундаментальной мотивации составляют отношения с жизнью. И уже в самом способе восприятия генерализованная сила и генерализованная слабость в этой области имеют предпосылки для определенной прогрессии в переживаемой динамике – «*нравится*» или «*не нравится*» нам жить так, как мы живем. Генерализованная сила не желает видеть свое «*не хочу*» и свое «*не нравится*». В практической работе достаточно много примеров такого рода.

Я вспоминаю девушку-менеджера, которая достаточно хорошо адаптирована к жизни. Но при этом даже небольшие трудности и ситуации, открывающие грустную сторону жизни, вызывали у нее раздражение. Ей было трудно представить себя печальной, серьезно задумывающейся о жизни. Именно эти темы стали содержанием терапевтических сессий, во время которых я ощущал заблокированность свободной динамики чувств у клиентки. Несмотря на отсутствие клинического диагноза, жесткость организующих структур психики у этой клиентки была очень стойкой и выраженной. В конечном итоге она так и не захотела заниматься тем, что ей неприятно... С подобной проблемой приходится часто сталкиваться в работе с подростками, склонными к асоциальности. На вопрос «как у тебя дела?» они обычно отвечают «нормально». Ответ обескураживает близких и учителей, пытающихся вызвать у такого подростка совсем иные чувства, тем более что его жизнь не дает оснований для столь оптимистичной оценки.

Не хотят замечать свое «не нравится» прежде всего нарциссические и истероидные личности. Каждый эпизод общения с ними превращается в демонстрацию новых и новых достижений. Так, один мой знакомый, издатель глянцевого журнала, когда я невольно касался некоторых печальных фактов его жизни, с недоверием переспрашивал, изумленно глядя

на меня: «Ты действительно так думаешь?». И тут же спешил переключить разговор на другую тему.

Каким образом генерализованная слабость обходится с чувствами на уровне второй фундаментальной мотивации? Структурная недостаточность на этом уровне, по Лэнгле, приводит к депрессии (Лэнгле, 2004). Как правило, слабость лелеет свое «не нравится».

Один из моих пациентов, страдающий депрессивным расстройством личности, в возрасте 42-х лет описывал свою жизнь, как цепь неудач. Неудачи преследовали его и в работе, и в научной карьере, и в личной жизни. При этом, несмотря на хорошие интеллектуальные способности, обширные знания, он, действительно, обнаруживал несостоятельность и при подготовке диссертации, и в построении семейных отношений. Жена ушла от него, оставив ребенка. В беседе с этим пациентом я обратил внимание на то, что он не умеет видеть позитивные аспекты жизни. На вопрос: «Чего бы вы хотели от жизни?», – он ответил: «Я хотел бы *не жить*». Приняв рекомендации по приему антидепрессантов, он отказался от психотерапии.

Многokrатно приходилось отмечать неразвитую способность находить и проживать свое «нравится» у психастеников, истощенных астенических акцентуантов, а также у психопатов, мироощущение которых, хотя и по-разному, но вполне отчетливо теряет позитивные чувства.

Необходимым условием работы с чувствами при генерализованной силе-слабости является развитие отношений с собой и окружающим Миром. Получившие у А.Лэнгле описание категории времени, близости и отношения (Лэнгле, 2004) являются предпосылкой обращения к жизни и разнополюсного ее восприятия. Над этими условиями мне приходится работать со своими клиентами и пациентами, уделяя чувствам время, поддерживая близость и отношения клиента с собой.

Примером такой работы может служить случай пациентки, являющейся пограничной личностью, безысходно повторявшей, что она себе не нравится. Во время сессии она, кажется, ждала лишь повода, чтобы выставить очередную свою негативную сторону: ей трудно себя понять, у нее плохая внешность, ни одно дело она не доводит до конца, все в жизни дается ей с большим трудом и т.д. и т.п. Этот перечень клиентка была готова продолжать бесконечно. При вопросе: «Что вам *нравится* в себе?» она задумалась и сказала: «Это слишком трудно». На вопрос: «Не могли бы мы уделить этому время?», – ответила: «Не знаю». С явным затруднением она начала припоминать некоторые свои достоинства, медленно и неуверенно. И, назвав то, что ей в себе нравится, быстро добавляла: «Зато этого я не умею», и вновь переключалась на недостатки. Мне приходилось заново обращаться к ней, фокусируя ее на теме «нравится».

Таким образом, удавалось на некоторое время снова создать предпосылки для ее внутреннего обращения. Работа продвигалась медленно. После отвоеванных нескольких «нравится» у пациентки выступил пот на лбу. Она призналась, что ей чрезвычайно тяжело дается то, что мы делаем.

Приведенные примеры свидетельствуют о том, что генерализованная сила и генерализованная слабость по-разному блокируют работу чувств, их динамику и соотношение. Фокусом терапевтической работы при генерализованной силе оказывается заблокированное «не нравится». А основным направлением работы при генерализованной слабости становится позитивное содержание жизни. Терапевтическая работа приводит к восстановлению реального баланса переживаемых чувств.

### **Психологическое пространство генерализованной силы и генерализованной слабости в рамках третьей фундаментальной мотивации**

Главным содержанием третьей фундаментальной мотивации является нахождение наилучшей формы обхождения с собой и другими. Обладая признанием самого себя, легче платить признанием другим людям. Дефект на уровне этой фундаментальной мотивации, по Лэнгле, выступает как плохой доступ к персональной глубине, сочетающийся с нарушением границ в отношениях, что становится основой серьезных личностных нарушений. И в этой сфере также обнаруживаются очевидные различия между проявлениями генерализованной силы и генерализованной слабости.

Проявления позиции генерализованной силы мы порой ощущаем собственной спиной в общественном транспорте. Уже на основании такого телесного контакта мы воспринимаем, что нас не замечают, нарушают наши права и границы, обесценивают. Все это происходит по той причине, что совесть при генерализации силы работает лишь в отношении себя. Обладатели стеничных личностных радикалов (нарциссы, истерики с примыкающими к ним различными формами авторитарности) отличаются тем, что не столько приспосабливаются к другим, сколько подстраивают других под себя.

Нарциссический подросток, придя домой вечером, может, никого не спросив, съесть колбасу и сыр, купленные для всей семьи. Он громко включает музыку, не думая о соседях, либо требует купить ему дорогую вещь, не соотнося свое требование с возможностями родителей.

Серьезной проблемой является неспособность нарциссических личностей соблюдать условия групповой работы в обучающих и помогающих терапевтических группах. Просьбы со стороны других участников



группы не комментировать выступающих, не смеяться, постараться воспринять всерьез то, что происходит, не подменять ведущего ни к чему не приводят. Нарциссы заявляют обычно, что у них «нет проблем» и обсуждение ситуации используют для демонстрации своих неограниченных возможностей.

Истероидные личности в подобных ситуациях проявляют бóльшую гибкость и легче замечают, что уже не производят на окружающих необходимого впечатления. Но и в этих случаях речь также идет не об истинной совести, а лишь о необходимости соответствовать своей генерализованной природе.

Чем более генерализована сила, тем более выражен этический дефект. Именно поэтому стенические расстройства личности сопровождаются нарушениями адаптации.

Как в данном случае обходится с собой генерализованная слабость?

Она не может постоять за себя. Я узнал об этом от моей неуверенной пациентки, которая в течение многих лет испытывала давление со стороны агрессивной и вечно недовольной матери. Пациентка с трудом могла заставить себя вернуться после работы домой и остро ощущала свое бесправие.

Неуверенная в себе аспирантка сомневалась в том, имеет ли она право выступать на ученом совете с докладом по материалам диссертации. Работа с ней была нацелена на то, чтобы помочь ей утвердиться в праве на собственное мнение.

Нарушения адаптации слабых обусловлены переживанием собственного бесправия, невозможности найти себя в отношениях.

Эти примеры показывают, что генерализованная сила и слабость блокируют различные аспекты этических содержаний при непатологических и патологических особенностях личности, при решении различных психологических проблем. Возникает впечатление, что при генерализованной силе совесть и персональное чутье находятся на службе Я, работают в его интересах, а при генерализованной слабости они в большей степени учитывают интересы и потребности других. Однако Персона остается недоступной и в том, и другом случае. Надо также учитывать, что непроработанные проблемы предыдущих фундаментальных мотиваций, как правило, проецируются на проблемы последующих. Поэтому, если первая и вторая мотивации не прожиты в полноте своих содержаний, то провал на уровне третьей фундаментальной мотивации неизбежен. Тогда персональное чутье и совесть заменяются проекциями генерализованных «могу – не могу», «нравится – не нравится», что приводит к подмене свободного и ответственного выбора эрзацем и к доминированию супер-Эго.

Фокусом терапевтической работы с «сильными» являются потребности и права других. При работе со «слабыми» фокус перемещается на собственные права и потребности пациента.

Генерализация приводит к неспособности прожить экзистенциальный *смысл* собственного существования (*четвертая фундаментальная мотивация*). Вследствие блокировки восприятия, работы чувств и этических способностей не происходит *экзистенциального поворота*, который проявляется в диалогической способности, позволяющей занять ответственную позицию – в связи с важнейшими вопросами жизни – в отношении к самому себе и к миру и дать осмысленный ответ (*Лэнгле, 2001*).

Генерализация силы (в рамках трех фундаментальных мотиваций) ведет к неспособности переживать экзистенциальные содержания в аспекте потери, а генерализация слабости – к неспособности переживать те же содержания в аспекте приобретения. Обе ситуации лишают экзистенцию реальной опоры. Слепое, беспомощное смирение столь же бессмысленно, как и жестокий, беспощадный бунт.

Заменой смысла на уровне четвертой фундаментальной мотивации при генерализованной силе становится могущество, а при генерализованной слабости – беспомощность.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что генерализация силы и слабости является формообразующим фактором психологических и клинических проблем.

### **Структура личности в аспекте соотношения силы и слабости**

Говоря о генерализации, мы предполагаем, что она лишь частично может охватывать структуру личности. Парциальные формы генерализации могут вызывать проблемы и клинические феномены в границах отдельных фундаментальных мотиваций. Бывает, что стиль поведения человека в конкретной ситуации, с точки зрения оценки силы-слабости, не вытекает из общей структуры личности, а вызывается особо значимыми темами настоящего или прошлого. Ввиду особой ценностной «задетости» сила и стеничность могут прорываться, принимая генерализованный характер, даже на фоне общей слабости (в этих случаях подходит поговорка: «В тихом омуте черти водятся»). Распознав это, мы в своей работе ориентируемся на блокирующий переживание механизм.

Наиболее распространенным примером такого рода является стеничное поведение некоторых слабых и беспомощных женщин в ситуациях, определяющих благополучие их детей. В течение многих лет общаюсь с такой женщиной. Обычно она производит впечатление неуверенного в

себе человека, не способного за себя постоять. Работает уборщицей, воспитывает сына. Живет с мужем-алкоголиком, который своим бездельем и частыми скандалами создал в семье нетерпимую обстановку. Средств для жизни и воспитания сына не хватает. И женщина вынуждена работать в нескольких организациях, чтобы содержать семью. Рабочий график бывает настолько плотным, что она едва успевает с одной работы на другую. Ее опущенные плечи и грустный взгляд сами собой говорят, как тяжела ее жизнь, и о том, что силы на исходе. Если кто-то из сотрудников проявляет к ней внимание, либо директор увеличивает зарплату, она легко смущается, краснеет и говорит, что «это слишком», что она этого «не достойна». При расспросах о домашней ситуации она обычно тяжело вздыхает и пожимает плечами, давая понять, что ничего не может изменить.

Сын – самая большая радость в ее жизни. Он прекрасно учился в школе, получал призовые места на различных олимпиадах и поступил в институт. У них с мамой теплые, нежные отношения. Мальчик заботится о своей маме. Он иногда подменяет ее на работе и производит впечатлительное разумного, старательного человека с хорошими душевными качествами. Когда в беседе с женщиной речь заходит о сыне, глаза ее загораются особым огнем. Кажется, что в этот момент жизнь наполняет ее, и она готова преодолеть любые препятствия ради своего кумира. Именно так и произошло, когда сын внезапно заболел и попал в больницу. В этой ситуации женщина проявила удивительную стеничность. Казалось, что у нее нет никакого «не могу». Именно это мне и приходилось помогать ей увидеть, когда она бросилась на помощь сыну. Женщина была чрезвычайно активна в общении с врачами и готова на любые жертвы ради своего ребенка. Когда я общался с ней в этот период, она производила впечатление очень сильной и решительной, не похожей на ту, какой я знал ее прежде. Сила как будто бы проснулась в ней. Слава Богу, все закончилось благополучно, и сын выздоровел.

Этот случай убедил меня в том, что сила и могущество могут иметь не только природно-психодинамическую основу, но и духовно-ценностную. Чаще всего такие вещи происходят в тех случаях, когда чувства не проживаются в достаточной мере в обычной жизни, а затронутая ценность очень велика.

Пример другого рода свидетельствует о том, что сильные люди порой тоже переживают свою слабость и беспомощность.

Эта женщина, в отличие от предыдущей, несомненно, представляла собой пример сильной личности. Она стремилась к работе на руководящих должностях, защитила кандидатскую диссертацию, всегда была энергичной, деятельной, общительной. Она сама создавала себя и свою жизнь. Многое ей удавалось. Однако она пережила тяжелое потрясение из-за

болезни дочери. Дочь, студентка мединститута, решила похудеть и «села на диету». В результате вес снизился до 44 килограммов. Семья была «в ужасе». Мама срывалась, раздражалась и проявляла агрессию по отношению к дочери. Родственники не понимали, почему простых объяснений с дочкой было недостаточно. Они говорили ей: «Посмотри на себя в зеркало! На кого ты стала похожа?!». Дочь признавала, что слишком похудела, но ей трудно было выйти из этого замкнутого круга. Мать переживала свое бессилие. При нашей встрече ее проблемой была беспомощность и неверие в свои силы. Я старался помочь ей увидеть свое «мочь» и «мочь» ее дочери. Эта работа потребовала достаточно больших усилий, поскольку «не-мочь» у такой сильной женщины в контексте данной ситуации уже успело генерализоваться. Это выглядело парадоксальным даже для нее самой на фоне очевидных признаков силы и успешности всей ее жизни.

Она говорила мне: «Вы же видите, в жизни у меня все складывается, а тут как будто Бог наказал, не знаю, что делать». Она плакала, так как прощалась с потерянными ценностями. Но в результате нашей беседы клиентка получила новое знание и понимание ситуации (новую силу). Для дочери оказалось чрезвычайно полезным чтение монографии по анорексии, которую я передал для нее через мать. После нашей беседы в их отношениях произошел перелом. Они значительно потеплели и стали партнерскими. Началась совместная работа над рационом питания. Дочь проявила огромный интерес к монографии и увидела, что «книга написана о ней». Мать была счастлива и благодарна мне за то, что я помог ей и ее дочери опять найти свое «могу». В этом примере мы видели, как слабость может генерализоваться у сильной личности.

Приведенные примеры подтверждают положение о том, что *комплексность и динамическое равновесие силы и слабости свойственны природе человека*. Проблемой является не наличие силы либо слабости самих по себе, но их *генерализация*, которая блокирует способность видеть содержания, открывающие свободную динамику переживания, приводящего к смыслу. Но в случаях, когда генерализация противоречит общей структуре личности, с ней проще справиться. Задача психотерапевта, как и в предыдущих примерах, заключалась в том, чтобы суметь увидеть и помочь раскрыть не доступные для переживания содержания, восстановив их баланс.

Кроме описанных выше особенностей *духовной активности* в определении генерализованной силы и слабости, можно выделить характерные психические и соматические признаки.

На психическом уровне генерализованная сила проявляет себя высокой, хотя и односторонней аффицированностью (активностью чувств), напором в решении проблем и слепотой напора. Генерализованная сла-

бость проявляется в слабой аффицированности, безынициативности, отказе от достижений и в слепоте отказа. Эти признаки мы можем наблюдать в мимических реакциях, в тоне голоса, в манере держать себя, в разных проявлениях двигательной активности и в содержании высказываний.

Сочетание слепоты напора со слепотой отказа лежит в основе возникновения и фиксирования различных форм патологии.

На соматическом уровне для силы характерна симпатикотония, сопровождающаяся учащенным сердцебиением, повышением артериального давления. При слабости преобладает парасимпатическая направленность вегетативных реакций.

Из копинговых реакций (считающихся в экзистенциальном анализе защитными автоматизмами выживания, имеющими свою специфику в каждой из фундаментальных мотиваций) для генерализованной силы характерна агрессия, а для генерализованной слабости – отступление, бегство, рефлекс мнимой смерти.

Я пытался обосновать парадоксальный вывод. Парадокс заключается в том, что без таких форм интенциональности, как *«не мочь»*, *«не нравится»*, *«не иметь права»*, экзистенция лишается *дополнительной опоры*. Такого рода опора особенно необходима в случаях неразрешимых проблем и дефектности психических и духовных структур. Тогда у «стола» экзистенции появляются дополнительные «ножки» и он становится значительно устойчивее.

Однако остается неясным вопрос: *«Каким образом ограничивающая интенциональность дает опору?»*.

### **Ограничивающая интенциональность как форма опоры**

Основываясь на мысли К.Ясперса о том, что «в каждой форме своего бытия человек соотносится с чем-то другим», А.Лэнгле описывает «трансцендентальное отношение» с основой бытия, «которое мы можем интуитивно почувствовать на психологически-субъективном уровне» (Лэнгле, 2003). В то же время он отмечает, что мотивирующей силой может обладать только позитивное. Тем не менее, и «негативные» содержания представляются мне важными формами жизни. Фундаментальные мотивации отражают первую и основную форму интенциональности – *актуализацию*. «Не могу», «не нравится», «не имею право» представляют собой вторую важнейшую форму человеческой интенциональности – *регламентацию* (или *ограничение*). Человеку свойственно и то, и другое. Можно полагать, что актуализация и регламентация (ограничение) представля-

ют собой базовые интенциональности экзистенции (Баранников, 2002). Генерализованная сила представляет собой преувеличенную и деформированную способность к актуализации, а генерализованная слабость представляет собой преувеличенную и деформированную способность к ограничению. В то же время динамическое равновесие этих двух характеристик свойственно природе человека.

Проблема регламентации становится ощутимой в тех случаях, когда внутренние (структурно-процессуальные) и внешние предпосылки ведут к временной или стойкой, частичной или полной неспособности проживать экзистенцию.

Попытаемся более подробно исследовать вопрос о том, какова глубинная структура, дающая экзистенции опору в переживании ограничения, и при каких условиях это возможно.

Нам известно, что глубину первой фундаментальной мотивации составляет фундаментальное *доверие*, второй – фундаментальная *ценность жизни*, третьей мотивации – *персональное чутье*, четвертой – *смысл* (Лэнгле, 2003). Поскольку самой большой опорой, обеспечивающей экзистенцию глубиной и прочностью, является Персона, вряд ли есть основания искать альтернативу этой глубинной структуре. Но мы можем попытаться понять значение негативных тем первой и второй фундаментальных мотиваций.

Может ли недоверие быть фундаментальным? Самая сильная степень переживания «не мочь», «не нравится» граничит с возможностями познания и с возможностями самой жизни. Разве прикосновение к этой грани бытия невозможно без копинга?

В связи с темами смерти и страха смерти жизнь представляется мне чем-то вроде подводной лодки, которая всплывает на некоторое время на поверхность океана. На ее мостике появляется капитан. Он стоит там и смотрит на океан... Затем приходит минута, когда лодка снова погружается в воду, а капитан остается стоящим на мостике. В конечном счете, лодка должна находиться под водой, ведь это подводная лодка – лодка нашей ограниченной жизни. И какие бы то ни было надежды здесь излишни! Этот образ самой жизни, как она мне представляется, требует того, чтобы побыть с ним какое-то время, прислушиваясь к своим чувствам...

Для меня этот образ отражает, прежде всего, реальность жизни. Для человека с генерализованной силой он наверняка окажется слишком неожиданным и даже невыносимым. Скорее всего, он захочет отвернуться от него, ибо этот образ дает нам почувствовать, что в жизни мало места для нереалистичной надежды. Для меня речь здесь идет не столько о форме

веры, сколько о форме глубинной опоры на реальность и Персону. Подобное переживание позволяет почувствовать корни фундаментального *недоверия* к жизни.

Есть ли в описанном выше образе какая-либо дополнительная глубина на уровне второй фундаментальной мотивации? Не открывает ли он какую-либо дополнительную тему, кроме уже хорошо известных нам тем жизни («хотеть жить») и смерти («не хотеть жить»)?

Эта тема – тема *забвения* или фундаментальной *неценности* жизни. Мы сталкиваемся в ней с истинным «ничто». К этой теме нас обращает природа, космос, вечность. Они говорят: «Многое было и многое будет, но тебя не было и не будет».

Генерализованная сила всячески противится забвению, ибо хочет жить в вечности. Генрих VIII в фильме А.Кончаловского хотел создать империю, которая «будет жить в веках». Того же хотели и другие властолюбцы всех времен и народов. Рассматриваемый нами образ дает возможность почувствовать определенную степень конечной бессмысленности жизни, которую не хотелось бы называть фундаментальной. Иначе это противоречило бы главной экзистенциальной задаче человека – найти смысл своего существования. Но мы способны переживать и «фундаментальную» бессмысленность, не уходя при этом в элементарное реагирование. И благодаря этому мы можем справиться с негативными сторонами переживания нашей жизни. Мы способны это сделать только в том случае, если «капитан» (Персона) действительно будет стоять на мостике.

Работа над четырьмя фундаментальными мотивациями в позитивном плане может открыть нам такую возможность, освободив Персону от связанности другими структурами Я. Персону следует спасти от них и от некоторых содержаний жизни, пока она по-настоящему не окрепнет. Это позволит нам в полной мере ощутить ее достоинство, как достоинство капитана не только всплывающей на поверхность, но и навсегда погружающейся под воду лодки. Предпосылкой для такой возможности является достаточная степень мотивированности четырьмя фундаментальными условиями экзистенции. Без достаточной опорной силы Персоны генерализованная сила проваливается в необоснованное всемогущество, а генерализованная слабость – в необоснованную беспомощность.

Если *до-стоинство*, сохраняемое капитаном до-, или в процессе жизни (по А.Лэнгле) есть переживание того, что «я чего-то стою еще до того, как меня оценили», то переживаемая ценность себя при «погружении» и после жизни есть *после-стоинство*. *После-стоинство* возникает на основе имеющегося *достоинства*. Оно означает безграничное торжество *Духа*, противостоящее неумолимому торжеству *Природы*. Впрочем, здесь

их места можно легко перепутать, так как, в конечном счете, различие между Духом и Природой стирается.

Вышеизложенное позволяет нам еще раз обратиться к теме интенциональности и сформулировать закон *Персональной интенциональной опоры: интенциональность тогда переживается как опора, когда она наполнена Персоной.*

Следующий вывод может выглядеть, как закон *мобилизации силы Персоны: переживание, имеющее провокативный, ограничивающий, либо парадоксальный характер тем больше дает возможность ощутить силу Персоны, чем она изначально сильней.*

### **Психотерапевтическая и консультативная работа с генерализованной силой и генерализованной слабостью. Метод онтологической поддержки**

Нам известно, что психотерапия в экзистенциальном анализе может носить либо неспецифический, либо специфический характер (Франкл, 2001; Лэнгле, 2004). Неспецифическая терапия проводится с помощью *Персонального экзистенциального анализа (ПЭА)* как глубинно-аналитического метода, открывающего доступ к активности Персоны и приносящего ее ответ в Мир.

Генерализованная сила и генерализованная слабость представляют собой наименее специфическую, хотя и универсальную форму блокировки переживания. Как это было отмечено выше, мы работаем с содержаниями, блокирующими восприятие реальности, а также волю и поведение. Мы стремимся помочь пациенту найти реальный баланс в альтернативах «могу – не могу», «нравится – не нравится», «имею право – не имею права». Рассмотренные нами структурные характеристики переживания в рамках фундаментальных мотиваций позволяют увидеть содержательные аспекты в процессуальной модели ПЭА при работе с генерализованной силой и генерализованной слабостью.

Каждый опыт слабости и силы может приблизить их генерализацию. Генерализованная сила нуждается в раскрытии «*опоры потери*», а генерализованная слабость – в раскрытии «*опоры приобретения*». Это достигается проработкой тем первой – третьей фундаментальных мотиваций с позиций сегодняшней реальности, либо, в случае необходимости, и в биографическом плане.

Примеры, приведенные выше, убеждают, что аспект силы-слабости важен также при различных формах патологии. Тогда требуется специфическая терапия страха, тревожности, неуверенности, депрессии, личностных нарушений, учитывающая и аспект силы-слабости.



При высокой степени генерализации необходима длительная работа с восприятием, открывающая доступ к персональной силе (Баранников, 2004). В результате такой работы создаются предпосылки для описанного В.Франклом и А.Лэнгле *экзистенциального поворота* (Лэнгле, 2001).

Существует ли возможность мобилизовать силу?

*Практически все методы современного экзистенциального анализа освобождают силу и создают простор для свободного переживания.* Но А.Лэнгле выделяет и некоторые специальные подходы. К их числу относятся следующие: 1) уделять время себе; 2) заниматься глубоким дыханием, чтобы лучше чувствовать свое тело; 3) беседовать с другими; 4) заниматься спортом; 5) обеспечивать питание и сон; 6) быть с хорошим; 7) спрашивать себя: «Достаточно ли у меня силы?»; 8) проживать свой ритм; 9) ухаживать за ценностями и др. Несомненно, прибавляет силу и получение знания в специфических областях.

При проработке содержаний первой фундаментальной мотивации персональная сила сберегается и освобождается, обеспечивается доступ к ней. На уровне второй – она мобилизуется. В третьей фундаментальной мотивации сила структурируется и направляется. При работе на уровне четвертой фундаментальной мотивации при переживании смысла духовная сила воспроизводится. Это происходит параллельно с расходом телесно-психической психодинамической силы. Такой цикл представляет собой открытый цикл взаимодействия с миром. Он обеспечивает диалогический характер этих отношений, в отличие от психодинамического цикла «напряжение-разрядка», ориентированного преимущественно на гомеостаз. В циклических изменениях, происходящих на уровнях фундаментальных мотиваций, сила проходит два этапа дифференцировки – внешний и внутренний.

Можно ли мобилизовать слабость?

Как правило, речь идет не об этом, а о том, чтобы мобилизовать Персону, позволяющую занять позицию по отношению как к реальной силе, так и к слабости. Персоне необходима реальная сила жизни. Освобождению от психодинамической заблокированности и генерализации способствует точное восприятие персональных чувств, доступ к ним, одно из условий которого – хорошее самочувствие. Для того чтобы быть слабым и выдерживать это, надо иметь силы.

Динамизация и освобождение силы возможны через опыт чувствования *основы бытия*. Постараюсь проиллюстрировать это типичными для многих случаев диалогами с пациентами.

**Случай №1.** Пациентка, 38 лет, с психологическими проблемами.

Пациент (П): Я часто чувствую, что не имею права говорить или делать то, что говорю или делаю.

Терапевт (Т): Это действительно так?

П.: Да, это так.

Т.: Как вы считаете, вы имеете право жить?

П.: (Молчит...) Это не я решаю.

Т.: А кто?

П.: Я не знаю, это ведь решается за нас.

Т.: Да, это действительно так. Но мы могли бы попытаться представить себе, что, начиная с этого момента, этот вопрос можете решать и вы сами?

П.: Да.

Т.: Вы уверены?

П.: Да.

Т.: Тогда как бы вы решили, есть ли у вас право на жизнь?

П.: Думаю, что есть.

Т.: Вы это чувствуете?

П.: Да.

Т.: А как бы вы могли его реализовать?

П.: (Молчит...).

Т.: Разве можно его реализовать как-то иначе, чем через то, чтобы быть собой, говорить о себе, делать то, что считаешь нужным?

П.: Нет.

Т.: Для вас ведь не обязательно всегда что-то говорить и что-то делать. Но обязательно знать, что имеете на это право и пользоваться им, когда сочтете это необходимым.

П.: Да, наверное.

Т.: Так вы имеете право жить и быть собой?

П.: Да.

Т.: Вы так чувствуете?

П.: Да, чувствую.

**Случай №2.** Пациентка 35 лет, с депрессивным расстройством личности, верующая.

П.: У меня нет сил, и я не знаю, как их найти.

Т.: Разве то, что вы живы, не означает, что у вас уже есть сила? Разве жизнь сама по себе не означает силу? Можно ли передвигаться, открывать глаза, дышать без силы?

П.: Думаю, что нет.

Т.: Это вы создаете эту силу?

П.: (Молчит...).

Т.: Ведь она дается вам вместе с жизнью!

П.: Да.

Т.: Откуда она?

П.: Наверное, от Бога.

Т.: Возможно. Но вы ею обладаете?

П.: Да. Но я хотела бы знать, как ее усилить.

Т.: Вы могли бы попытаться?

П.: Да.

Т.: Если будете думать о хорошем, займетесь зарядкой, станете лучше питаться, сможете ощущать силу еще больше.

П.: Это я смогла бы, хотя мысли о хорошем долго не задерживаются у меня в голове.

Т.: Мы можем попробовать. Что является хорошим в вашей жизни?

П.: Сын, родители, то, что я живу.

Т.: Как это для вас?

П.: От этих мыслей мне лучше.

Т.: Вы могли бы спланировать то, как вы будете выполнять мои рекомендации?

П.: Да можно попробовать.

Т.: О том, как это получится, вы будете рассказывать мне на наших встречах.

П.: Я согласна.

Возможность получения дополнительной опоры от основы бытия признается большинством теоретиков и практиков экзистенциального направления (К.Ясперс, В.Франкл, П.Тиллих, Р.Мэй и др.). По мнению В.Франкла, обращение к онтологической опоре возможно на основе самодистанцирования и представляет собой форму самотрансценденции (Франкл, 1999). А.Лэнгле определяет этот феномен как *спиритуальность* и методически подробно описывает его в теории четырех фундаментальных мотиваций (Лэнгле, 2003).

Таким образом, самодистанцирование делает возможным не только *экзистенциальный поворот*, но и *спиритуальность*, основным содержанием которой является получение силы от *основы бытия*. Основная динамика спиритуальности может быть определена нами как *онтологический поворот*.

*Онтологический поворот* представляет собой форму отношения с основой бытия, в результате которой происходит трансляция характера взаимодействия с основой бытия во внутренний Мир и в форму взаимодействия с внешним Миром.

*Позитивный онтологический поворот* помогает сказать жизни «да». *Негативный онтологический поворот* ведет к отказу от жизни.

Терапевтическая работа, направленная на запрашивание основы бытия, методически подробно описана А.Лэнгле. Он дал описание кратких

вопросов по поводу запрашиваемого фундаментального доверия и фундаментальной ценности жизни. Представляемый нами *Метод онтологической поддержки* проиллюстрирован в приведенных выше примерах. Он также представляет собой запрашивание основы бытия в отношении персональной силы и опоры. Этот метод работает при относительно невысокой степени генерализации силы и слабости как консультативный, ресурсно-ориентированный и диагностический. Его цель – реализовать *онтологический поворот* посредством решения задач онтологического дистанцирования, мобилизации силы и ситуационной ориентировки. Эти задачи решаются при помощи следующих шагов:

**1. Найти блокирующую установку и заблокированное содержание переживания.**

Данный шаг осуществляется путем обнаружения в высказываниях клиента и феноменологическом чувствовании блокирующих установок.

**2. Осуществить переформулировку заблокированного содержания в онтологическую форму.**

В результате этого шага происходит онтологическое дистанцирование, а также делегирование ответственности и опоры непознаваемой субстанции высшего порядка.

Перевод блокирующей установки в онтологический контекст осуществляется следующим образом:

«*Всегда неуверенна*» – Есть ли что-то, что мы не можем понять, объяснить, но чувствуем, что это ведет нас в нашей жизни?

«*Жизнь не радует*» – Если спросить себя: «Хороша ли жизнь?», что вы почувствуете? Разве вы можете за это полностью отвечать?

«*Не вижу смысла жить*» – Жизнь действительно бессмысленна? А кто определяет смысл жизни вообще (вопрос об онтологическом смысле)?

«Как это для Вас – то, что дело обстоит именно так?»

**3. Определить границы собственной ответственности и ее принятие на себя.**

«А есть что-то, что зависит от Вас? Что, как Вы думаете?»

**4. Сформировать установку в отношении жизни.**

«Что это меняет в Вашем взгляде на жизнь, в Вашем отношении к жизни?»

**5. Осуществить ситуативную привязку.**

«Что Вам следует сделать конкретно в данной ситуации?»

В *методе онтологической поддержки* не происходит подробного биографического углубления, но ощутимо выражен акцент на чувствах и центрировании ответственности.

В случае неэффективности метода мы можем судить о недостатке ресурсов, обеспечивающих фундаментальные условия экзистенции. Это заставляет перейти к терапевтической работе. При эффективности метода, которую я неоднократно наблюдал, мы можем существенно продвигаться в работе с клиентом.

Важным представляется для меня понимание отличий между *самодистанцированием* и *трансценденцией* как прикосновением к основе бытия. Последняя в качестве необходимой предпосылки имеет способность не только к самодистанцированию, но и к онтологическому дистанцированию, переводящему видение жизненной ситуации в плоскость онтологической отстраненности (см. рис. 5Б). Однако для того чтобы быть способным отойти от себя (онтологическое дистанцирование и самотрансценденция), надо одновременно обладать и способностью не потерять себя. Обе способности, если они возникают в последовательности, описанной В.Франклом, могут взаимно потенцировать одна другую. Но когда онтологическое дистанцирование не подкрепляется предшествующей динамикой актуализации, оно также может приобретать генерализованные формы, создавая «проблемы отстраненности» (см. рис. 5Б) (Баранников, 2003). Это приводит к замене смысла экзистенциального смыслом онтологическим.

Когда мы сталкиваемся в терапии с онтологической отстраненностью, необходимо найти утраченные чувства, связанные с реальностью, и, напротив, при психодинамической заблокированности сильными и инерционными чувствами – отграничиться от них и придать им персональную форму.

В результате терапии и консультирования генерализованная слабость приобретает способность опираться на *фундаментальное доверие*, *фундаментальную ценность жизни и Персону*. Генерализованная сила сможет найти персональную опору в *фундаментальном недоверии и забвении*. Запрошенной Персоне необходимо помочь обнаружить свое присутствие и принять на себя ответственность за нашу жизнь, нашу силу и слабость. Это позволяет выдержать и принять *фундаментальную ограниченность нашей жизни* наряду с ее возможностями.

Подводя итог настоящей работы, могу отметить, что мы осветили широкий круг вопросов. Рассмотрена роль силы и слабости в жизни человека. Показано значение, которое имеют эти характеристики в современной психологии и психиатрии. Изучены особенности переживания при генерализованной силе и генерализованной слабости в психологическом пространстве четырех фундаментальных мотиваций. Определе-

ны онтологические рамки исследуемого феномена. Описаны общие принципы терапии и консультирования при проблемах, связанных с генерализацией, в том числе с генерализацией силы и слабости. Дано определение *онтологического поворота* и консультативного *метода онтологической поддержки*.

## ЛИТЕРАТУРА

- Баранников А.С.* К вопросу антропологического обоснования интегративной психотерапии // Вопросы ментальной медицины и экологии. 2002. Т.8, № 1, с.30-35.
- Баранников А.С.* К вопросу антропологического обоснования интегративной психотерапии // Вопросы ментальной медицины и экологии. 2002. Т.8, № 3, с.33-47.
- Баранников А.С.* Феномен «экзистенциально нового» в Dasein-анализе и экзистенциальном анализе // МПЖ, 2003, № 2, с.89-106.
- Баранников А.С.* Феномен «экзистенциально нового» в Dasein-анализе и экзистенциальном анализе // МПЖ. 2003, № 4, с.22-39.
- Баранников А.С.* Феномен «экзистенциально нового» – гносеологически-онтологическая проблема психотерапии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2 / 2004, № 5, с.105-122.
- Батаршев А.В.* Типология характера и личности. Практическое руководство по психологической диагностике. Изд-во ин-та психотерапии. М., 2001, 112 с.
- Большов О.Ф.* Философия экзистенциализма. СПб.: Лань, 1999, 222 с.
- Вьготский Л.С.* Исторический смысл психологического кризиса. Собрание сочинений в 8 томах. Том 1. М.: Педагогика, 1982, с.238-291.
- Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий их статика, динамика, систематика (1933). В кн.: Избранные труды. М., 1964, с.116-252.
- Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия. М.: Алтейа, 1999, 504 с.
- Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001, № 1, с.5-23.
- Лэнгле А.* Грандиозное одиночество // Московский психотерапевтический журнал. 2002, № 2, с.34-59.
- Лэнгле А.* Экзистенциально-аналитическая психотерапия // Развитие личности. 2003, № 1, с.162-172.
- Лэнгле А.* Психотерапия – научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // Московский психотерапевтический журнал. 2003, № 2, с.7-34.

- Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия 2004, №4, с.41-48.
- Мэй Р.* Сила и невинность. М.: Смысл, 2001, 319 с.
- Нечипоренко В.В.* Психопатии молодого возраста (клиника, динамика, военно-врачебная экспертиза). Диссертация доктора медицинских наук. Л., 1989, 458 с.
- Павлов И.П.* Избранные произведения. Л.: Главполиграфиздат. 1951, 580 с.
- Франкл В.* Психотерапия на практике. СПб.: Ювента. 1999, 256 с.
- Франкл В.* Теория и терапия неврозов. СПб.: Речь. 2001, 234 с.
- Frankl V.* Antropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975.
- Frankl V.* Der leidene Mensch. Antropologische Grundlagen der Psychotherapie. Munchen: Piper 1990.
- Laengle A.* Personale Existenzanalyse. // In: Langle A. (Hrsg) Wertbegegnung. Phanomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 1993, 133-160.
- Laengle A.* Die existentielle Motivation der Person.// In: Existenzanalyse. 1999, 16, 3, 18-29.
- Laengle Silvia.* Levels of Operation for the Applikation of Existential-Analytical Methods//European Psychotherapy. Vol.4, No 1, 2003, p.77-92.
- Tillich P.* The Courage to Be. New Haven: Yale University Press, 1952.