

# **ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ: МЕТОД ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ И МЕТОД ЭМПИРИКО- ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ФЕНОМЕНА ПРОЩЕНИЯ)**

**С.В. КРИВЦОВА**

Метод описания отдельного случая хорошо известен в психотерапии с 1895г., когда Брейер и Фрейд опубликовали историю знаменитого случая Анны О. В отличие от психоаналитического подхода, сосредоточенного на психодинамических механизмах мотивации, в рамках феноменологической психотерапии фокус внимания перенесен на вопрос: «Какова тема страдания этого человека?». Метод отдельного случая может, однако, стать ключом не только к пониманию страдания пациента. Что делает возможным преодоление страдания? Как человек находит доступ к персональным ресурсам? Что заставляет снова и снова предпринимать мучительные усилия, чтобы справиться с проблемой? Наши пациенты своими историями дают ответы на эти вопросы. В данной статье представлены три истории, сгруппированные вокруг темы прощения.

Феноменология глубоких персональных переживаний, в них представленных, на наш взгляд, существенно дополняет то знание о механизмах и законах прощения, которое получено в последних исследованиях на данную тему. В статье предпринимается попытка показать возможности метода отдельных случаев в рамках экзистенциально-аналитической психотерапии. В результате мы сравним возможности метода отдельного случая и эмпирико-феноменологического метода исследования прощения [Rowe at al., 1989; Fow, 1988, 1996]. Для автора интерес предпринятого сравнения связан с тем, что все методы принадлежат феноменологической традиции и имеют много общего.

## 1. Введение в проблему

Феномен прощения и страдания из-за невозможности простить хорошо известен каждому человеку, он относится к феноменам личностного бытия (Person-sein). Духовное (ноодинамическое) измерение вошло в антропологию психотерапии благодаря работам В. Франкла<sup>1</sup>. Он говорит о Person — о том измерении в картине человека, которое свободно. Принципиально необъяснимое и до конца не познаваемое, персональное измерение бытия человека — это то, благодаря чему мы можем отнестись к переживаниям, нуждам, импульсам, а также к первичному впечатлению, полученному от мира. Человек по своей природе не имеет свободы в том, чтобы не получать впечатление, например, не обижаться, но он обладает достаточной свободой, чтобы «занять дистанцию» по отношению к своей обиженности, интегрировать ее в некоторое понимание ситуации, мира, жизни в целом, и тогда для него становится возможным решение о прощении. Такова экзистенциально-аналитическая методология, на которой может быть построена теория прощения, но, как известно, теория — «суха».

Реальные истории прощения (как состоявшегося, так и нет) задают множество вопросов.

— *Нежелание прощать и упорное требование справедливого возмездия — это психодинамическая мстительность или решение, которое является персональным?*<sup>2</sup>

— *Что считать результатом (или венцом) прощения: примирение и воцарившееся доверие и любовь или исчезновение боли? Или же переживание боли остается даже у того, кто простил? Или целью прощения является успокоение (затухание психодинамических импульсов)? Надо ли вообще всегда прощать?*

— *На основании чего принимается решение о прощении или непрощении?*

— *Да и вообще, является ли прощение решением — или оно может быть получено лишь как подарок, может только случиться?*

---

<sup>1</sup> Франкл во многом основывался на аксиологии Макса Шелера, а тот, в свою очередь, использовал структурную модель Н. Гартмана, в которой три уровня — телесное, психическое и духовное (свободное) — были представлены как имеющие разную природу и одновременно составляющие единство человеческой личности. Очевидно, что такое трехуровневое представление восходит к христианской антропологии Фомы Аквинского.

<sup>2</sup> Даже в христианстве, где прощение — это путь к духовному очищению, переживаемому как катарсис, есть немало указаний на необходимость требовать справедливого возмездия. См., например, Деяния Апостолов [16: 36—39].

## 2. История Норы: примирение — это слишком много

Нора, красивая яркая женщина, пришла на терапию восемь лет назад из одного из образовательных проектов, на который поступила с клиентскими целями. Она была предпринимателем в области прикладных искусств, имела свое производство и преуспевала. Нора уверенно чувствовала себя с подчиненными и заказчиками, но была беспомощной в личной жизни. Ее запрос звучал категорично: «Я хочу простить моего возлюбленного, хочу помирииться с ним, чтобы снова все было, как прежде». Сергей (так его звали) был человеком, которого Нора полюбила и от которого родила сына. Вот уже пять лет она растила мальчика одна. Сергей так и не женился на ней, ушел из семьи довольно быстро после рождения ребенка и не появлялся все это время. Нора сама справлялась с трудностями матери-одиночки, сохранила и расширила бизнес и, будучи человеком жизнелюбивым и очень активным, все-таки надеялась, что удастся наладить отношения с отцом своего ребенка. Для нее было важно знать, где и с кем он живет, чем занимается. Она снова и снова спрашивала, что с нею не так, что нужно сделать, чтобы восстановить отношения. Одновременно Нора много рассказывала о тех обидах, которые причинил ей Сергей. Легкомысленный и циничный человек, он открыто говорил ей, что не любит жизненных трудностей и предпочитает нигде не задерживаться надолго. Яркий артистичный характер и эффективное ухаживание делали Сергея неотразимым для многих женщин, и он пользовался ими. Сергей недолго был верен и Норе, отношения охладели, когда она решила родить от него ребенка. Он, собственно, никогда и не обещал верности, но Нора надеялась. Умом она понимала: он никчемный, ненадежный человек, с которым невозможно иметь длительные надежные отношения, но сильнее разумных доводов была такая тоска по нему, что жить без него ей было почти невыносимо. Даже сын не мог отвлечь ее от постоянных мыслей о Сергее. Моя пациентка не могла ни проститься с ним, чтобы попробовать начать новые отношения, ни простить его, чтобы успокоиться. И это страдание продолжалось несколько лет. Меня глубоко тронула глубина ее тоски, и я спросила ее: «*Что такого важного Вы получили от Сергея? Почему Вы теперь тоскуете, что ушло вместе с ним?*». Этот вопрос многое помог прояснить — и для терапевта, и для самой пациентки. Она рассказала, что детство провела с бабушкой в южном городке, потому что родители уехали от них на заработки в Москву. Бабушка с неохотой присматривала за девочкой, мало интересовалась ее жизнью, даже ни разу не объяснила Норе, что родители не бросили ее, а ради нее и уехали, что они с бабушкой живут на деньги, которые те регулярно присылают. Нора была очень одинока. В 18 лет она отправилась к матери в Москву (родители к тому времени развелись), но жить у матери она не смогла: «Мать выгнала меня, потому что мы

все время ругались, я не могла ее простить, кричала, что она меня бросила, а она считала меня неблагодарной». «Мне было очень одиноко. Я поступила в институт, и тогда встретила Сергея. Он был первым человеком, который относился ко мне, как будто я — самая большая ценность на земле! Он восхищался мною и понимал меня, с ним я могла быть самой собой. Я ему нравилась такая, какая есть! А ведь я тогда даже не была ни успешной, ни богатой... Я влюбилась в него, так все и началось».

Нора получила от Сергея нечто очень важное — признание, внимание и восхищение. У нее накопился дефицит этих нужных каждому человеку отношений, поэтому она и была одинока. С появлением в ее жизни этого человека (очевидно, проницательного и опытного манипулятора), она впервые пережила себя по-новому, наконец, встретила себя настоящую. Это переживание было очень ярким, она расцвела, поверила в свои силы, ей стал сопутствовать успех. Счастливый роман длился пять лет. А затем она поняла: их удивительные отношения были искренними только с ее стороны. Однако для нее дело обстояло таким образом, что без Сергея она просто «чувствовала себя ничем, пустым местом, дыркой в мироздании». Он покинул ее, и вместе с ним та Нора, которая была настоящей, тоже исчезла. Глубокое страдание моей пациентки было страданием по потерянной самооценности, пережить которую она могла только в присутствии своего бывшего партнера. «Вы действительно имели право на любящее и уважительное к себе отношение! Любая девушка имеет право на это, и любой ребенок. Как жаль, что за 18 лет не нашлось никого из взрослых, кто бы относился к Вам с таким уважением и вниманием!», — после этих слов Нора заплакала. Что-то начало для нее проясняться: то, как бурно она требовала чего-то, было не болезнью, не извращением, а нормальной человеческой эмоциональной реакцией на глубокий персональный дефицит признания индивидуальности. Человек не может равнодушно относиться к этому, он сопротивляется и борется за право быть увиденным кем-то. И Нора боролась, как могла. Но ей не удавалось пока отделить потребность в признании от привязанности к определенному человеку.

Далее мы немало времени потратили на обсуждение того, разбирается ли она в людях, реалистичны ли ее представления о них? *Может ли Сергей с его биографией и его характером дать это кому-то?* Мы уже было подошли к вопросу о том, было ли с ее стороны реалистичным надеяться на Сергея как на опору, как внезапно терапия прервалась, потому что на горизонте появился Сергей, и Нора, счастливая, снова бросилась в отношения: «Я везу его в Париж, — возбужденно заявила она на очередной встрече. — Он согласился! Вы мне так помогли!». Я в этом сомневалась.

Нора пришла снова через год. Отношения не удалось восстановить. Разочарование ее было сокрушительным, она чувствовала себя расте-

рянной, теперь о примирении более не могло быть и речи. Мы продолжили терапию с того же самого места, на котором остановились: «Расскажите мне об этом человеке, если бы он не был Вам так близок». Нора уже сама понимала, что с ней происходит что-то абсурдное. Она не смогла пробыть с ним рядом и несколько дней, ее стошнило после близости с ним, но она еще год продолжала цепляться за идею примирения, по сути, терпела и страдала. «Он в первые две недели ни разу не вспомнил о сыне! — с горечью говорила она. — Он все время пьет!»

После расставания с Сергеем и возвращения в терапию Нора сумела продвинуться в работе. Это произошло потому, что мы разделили прощение и примирение.

В экзистенциально-аналитической психотерапии «простить» — это намного меньше, чем помириться. Ситуация, в которой появляется тема прощения, — это ситуация обиды в связи с *потерей себя*, своей ценности по вине другого человека. Простить означает: больше не связывать боль от потери себя с конкретным человеком, больше ничего от другого не требовать для того, чтобы стать самим собой.

Основной темой работы с Норой на следующие несколько лет стала тема ее низкой самооценности, ее отсутствующая картина себя, ее несформированные привычки замечать собственные чувства, принимать их во внимание, выносить суждения и оценивать себя и других. Ей предстояло вырасти во всех этих темах. Мы двигались от одной актуальной ситуации к другой, и в ней постепенно начало рождаться доверие к собственным суждениям в отношении не только других людей, но и себя самой. Нора занималась интересным и редким бизнесом — держала золотошвейную мастерскую, выполняла заказы и театральных, и религиозных организаций. Однажды она вдруг вспомнила старую песню, в которой были слова: «И как же это вышло так, что все шелками вышиты судьбы моей простое полотно?» Ее глубоко тронула эта метафора, мы вспоминали большие и малые проблемы, которые она скромно и упорно бралась решать и находила разумные выходы, оглядывали ее достижения, как бы ощупывая каждый узор «полотна ее жизни». Девочка из приморского городка стала уважаемой достойной столичной жительницей, создала такие возможности для развития собственного ребенка, каких никогда не было у нее в детстве, наконец, стала сильной женщиной, преодолевшей соблазны молодости. Нелегко было ей учиться просто оставаться на некоторое время одной без страха одиночества. Быть с собой, чувствовать: «Когда никого нет, все равно есть кто-то: это я сама, я у себя есть, я себя не брошу, я могу помочь себе, понять себя, мы вместе справимся». На фундаменте этого доверия все лучше укреплялось ее чувство самооценности. Ей среди прочего потребовалось много мужества, чтобы отношения с Сергеем вошли в рамки отношений двух от-

дельно живущих родителей. Теперь она настаивала на его встречах с сыном и заботилась о том, чтобы они не были травмирующими для ребенка. Ее собственные чувства к нему все еще были противоречивыми, но она училась не поддаваться на провокации своего бывшего партнера. Способствовали терапии и пара удачных романов, которые пациентка теперь смогла себе позволить. Ее женская самоценность выросла, несмотря на то, что ни одни отношения не закончились браком. Путь нашей героини к себе был трудным, наши встречи становились все реже, и однажды мимоходом она сказала: «За что мне было прощать Сергея? Я сама во всем виновата, разве можно было быть такой слепой!». Так тема прощения сменилась темой вины, которая при ближайшем рассмотрении также оказалась сильно преувеличенной. В конце этого этапа работы Нора плакала над молодой девочкой, такой одинокой, введенной в заблуждение близкими, оттолкнутой собственной матерью, растерянной и ничего не знающей о людях и жизни, оказавшейся в большом городе без помощи и опор. Нора вообще в последнее время много плакала, стала мягче и как-то естественно пришла к решению, что ей не за что себя прощать, остается только печалиться, что все так вышло в ее жизни. «Наконец, если бы не эта моя глупость, у меня не было бы Юрки, а я его очень люблю, так что Бог с ним, с Сергеем. Знаете, он ведь несчастлив со своими бабами, и это справедливо, но не я — причина его несчастья, он расплачивается за то, как легкомысленно живет! Бог справедлив, знаете ли».

Скромное феноменологическое содержание прощения формулируется как «убрать другого из вины»<sup>3</sup>. Это «установка по отношению к другим, которая больше **ничего от другого не требует**, которая ничего не имеет против этого другого, обидевшего меня, больше не рождает во мне злости, больше не жаждет мести, не борется. Такая установка может привести к покою, освобождая меня от зависимости, от негативного опыта, благодаря чему снова возможна встреча» [Лэнгле, 1999]. В отношении другого человека больше нет «неоплаченного счета»: ты больше мне не должен, я не требую от тебя сатисфакции. Мы видим, что боль и печаль вовсе не всегда исчезают в результате прощения. То, что исчезает — это чувство разорванности, потерянности, персонального небытия. Человек снова может быть самим собой, может таковым заново обратиться к жизни. Мы намеренно не акцентировали внимание на личностном расстройстве нашей пациентки, потому что ее эмоциональные нарушения лишь увеличили время работы, но не меняли по сути ее ноодинамики. И люди с личностными расстройствами способны к духовным актам и персональным поступкам, и это прекрасно!

---

<sup>3</sup> На древнегреческом «простить» — ἀφίημι (афИэми) — означает также «освободить человека от правовой ответственности», именно это понятие встречается в Библии.

### 3. Случай Софьи Савельевны. Прощение длиною в жизнь

В практике психотерапии мы можем выделить немало случаев, когда прощение длится очень долгое время, десятилетиями, иногда всю жизнь. Мы замечаем также такой феномен, как *возвращение обиды*, с которой, казалось, было уже покончено. Под возвращением обиды понимается вновь открывшееся переживание динамики (напряжения, тревоги), ассоциированной с конкретным лицом. Как происходит прощение и что ведет к феноменам возврата?

Для понимания процесса ниже приводится два протокола моей пациентки С.С. Первый — 2008 года, когда мы познакомились и работали над некоторыми ее темами в рамках обязательного самопознания, предполагаемого курсом обучения. Второй — 2010 года, когда она пришла на терапию в связи с горем после внезапной смерти мужа.

#### *Первый протокол*

**К.:** Я была в молодости влюблена в молодого человека, с которым мы прожили довольно долго. Он не хотел иметь детей, ему несложно было и меня убедить в этом, мы были тогда молоды, хотели состояться в профессии, и я несколько раз делала аборт, ведь тогда с предохранением было непросто. Он бросил меня совершенно неожиданно, сказав, что у меня нет собственной квартиры, а у его новой девушки она есть. Мне было 22 года.

Моя жизнь далее в личном плане складывалась непросто и несчастливо, во многом потому, что, несмотря на негодование, я в глубине души стала в себе очень сильно сомневаться. Его поступок и последние горькие слова убедили меня: я никому не нужна, со мной можно так обходиться, я ничто и как женщина, и как личность. Последующие отношения с мужчинами снова и снова ранили меня, но простить я не могла только первого, наверное, последующих партнеров просто не любила по-настоящему. Все эти годы я замечала, что мысленно разговариваю с ним, что-то ему доказываю, снова слышу его горькие слова, но теперь уже отвечаю на них что-то в свою защиту. Ситуация изменилась только через десять лет, когда моя личная жизнь неожиданно счастливо наладилась. Меня полюбил очень хороший человек, и я как-то постепенно «распробовала» его и тоже влюбилась. Мы создали семью. У нас двое мальчиков, старший уже взрослый. Когда моему сыну исполнилось 22 года, я привычно думала: «Он ведь совсем еще молод, едва начал самостоятельную жизнь, я вижу, как он еще нуждается в нашей с отцом помощи, совсем мальчик». И вдруг мне пришло в голову, что тому моему возлюбленному было столько же лет, сколько сейчас сыну. Как бы он мог мне быть опорой? Кому вообще можно быть опорой в таком юном

возрасте? Эта мысль ужаснула меня! И грустно, и смешно. Оказывается, я возлагала на него непомерные ожидания! После этого я больше не могла всерьез обижаться на него. Но также сыграло свою роль и то, что я стала сильной, и моя самооценка как женщины за годы счастливого супружества очень выросла. Я сытая женщина, а если бы осталась голодной — кто знает — может быть, и не простила бы до сих пор».

**Т.:** Понимаете ли Вы теперь, задним числом, какие ожидания Вы связывали со своим возлюбленным тогда?

**К.:** В нашей семье было много тепла, но не было привычки долгих задушевных разговоров. Разговоры на важные темы никогда не получались, поэтому я, наверное, и не чувствовала, что меня понимают. Теперь я точно знаю, что это не так! Мой младший сын очень похож на меня в детстве. Сейчас он подросток и отталкивает нас с отцом, хотя я вижу, что он нуждается в нас. А с друзьями он может разговаривать бесконечно. Я думаю, что я тоже не подпускала к себе родителей, была трудным человеком, уже в детстве. Я не знаю, кто бы мог справиться с таким сопротивлением, но это неправда, что меня не принимали всерьез, этого в нашей семье не было. А вот этот молодой человек (пациентка ни разу не назвала его имени. — С.К.) — он мог со мной хорошо говорить, мне казалось, он понимает меня и любит. Это чувство, что я люблю и меня любят, я испытала впервые. И что я что-то представляю собой, что именно я — большая ценность, — вот чего мне не хватало. Это чувство стало усиливаться после разрыва. Я тогда очень плохо о себе думала и тяжело страдала, а психотерапевтов в те годы не было. Я все переживала в душе, никому не рассказывая. Мне было очень больно и одиноко. Мне было стыдно об этом рассказать кому-нибудь.

**Т.:** Какие «чувства и импульсы» запустила обида?

**К.:** О, это были не только чувства, я много глупостей делала, но сейчас я себя простила за них полностью. Мне хотелось доказать, что я лучше, чем он решил. Отомстить, в смысле сделать ему что-то плохое, не хотелось, я все-таки его очень любила, но вот, например, завести роман с его другом — я тогда рассматривала такой вариант. Или появиться на вечеринке с новым прекрасным кавалером. Это, наверное, только говорило ему, что у меня все в порядке, и я больше не страдаю. Теперь я это понимаю.

**Т.:** Как росло то чувство, которое позволило Вам простить?

**К.:** Мой муж любит меня, он прекрасный человек. Интересы мои и наших детей для него на первом месте. Я чувствую себя кем-то настолько ценным, но дело не только в нем. Моя довольно успешная профессиональная жизнь тоже имеет значение. Сыновья прекрасные, муж тоже. Кроме того, я понимаю, что ожидала от того молодого человека больше, чем он мог тогда дать, непомерно многого. Думаю, ему было непросто под гнетом моих ожи-



даний... На самом деле, это очень хорошо — чувствовать, что при упоминании того самого имени действительно ничего нигде не екает, прислушиваясь — все спокойно. Это хорошо, и быстро как-то переключаешься на другое. Ты свободен! К хорошему быстро привыкаешь...»

### ***Второй протокол***

**К.:** У меня был очень тяжелый год после смерти супруга. Депрессия, которую еще и нельзя показывать, дети на тебя смотрят — младший еще подросток, он тоже очень переживает. Мы много говорим об отце. В последнее время я заметила, что снова появляется иногда ожесточение, и снова стали сниться те самые сны, которые раньше были связаны с моим первым. Увидела его во сне и испугалась — неужели этот кошмар возвращается? Потом это проходит, все-таки дети, близкие, друзья вокруг меня, и я получаю много внимания и признания. Но по ночам я думаю — вот на старости лет осталась одна. Но, конечно, я сейчас гораздо мудрее, чем была в молодости. Поэтому это другое чувство. Я чувствую в себе самой хорошую опору. Очень помогает экзистенциальное образование. Я прохожу через горе со смирением и заботой о себе. А эти сны — видимо, боль того ранения очень глубоко в теле все-таки еще сидит, как заноза. Но она уже обеззаражена, и ничего не воспаляется, просто чувствую ее иногда...».

Этот процесс прощения длился тридцать восемь лет. Персональными вкладками в него можно считать: а) новые контексты, в которые наша героиня сумела поместить известные ей факты и саму ситуацию обиды и ее участников; б) трезвый взгляд на себя саму и прощение себя за нереалистичские ожидания и ошибки; в) собственная ответственная установка в отношении жизненных задач, в результате которой произошло «заполнение» духовных дефицитов. Этому также поспособствовали и счастливая встреча с ее мужем. На этих опытах выросло чувство, которое было способно нести решение о прощении. Тяжелая утрата в связи со смертью мужа вызвала знакомую, глубоко укорененную в теле боль, но пациентка смогла не допустить развития процессов, характерных для обиженности. Она снова и снова могла теперь возвращаться к себе, быть собой, тепло к себе относиться, и это чувство не требовало каких-то внешних условий, сцепленных с определенным человеком — ни с ее первым возлюбленным, ни даже с любимым мужем. Скорбь по мужу — феноменологически совершенно иной процесс, нежели переживание духовной депривации из-за отсутствия определенного человека рядом. Феноменологические исследования и опыт психотерапии показывают: человек не может простить, если в нем еще не выросло соответствующее чувство. Лишь тогда, когда мое чувство сможет это нести — нести то, что мне от другого больше ничего не нужно, — я могу дать себе

толчок и освободиться. Это процесс созревания, это может длиться годами, а может никогда не окончиться.

Духовная работа, внутренний диалог в установке открытости позволяет привести к прощению. Этапы этой работы можно представить следующим образом:

*Первый этап:* описать ситуацию, принять факт обиды, начать работу с этим. *Рассмотреть* случившееся и оценить. *Просмотр* и *оценка*, оценивающее познание на основании духовной дистанции позволяют создать *обзор*; исходя из общего смотреть на конкретное.

Необходимо посмотреть на целое со своего рода «теоретической дистанции». Например, *что мне действительно сделал этот человек? Какие у этого были последствия? Как это воздействовало на целостность моей жизни? Насколько это понятно, что он действовал таким образом? Каково могло быть его намерение? И что я об этом думаю?*

*Второй этап.* *Понять эмоцию:* дать пространство чувствам, ощутить гнев и злость, позднее — может быть, почувствовать печаль и сожаление. Например: *как я себя чувствовал с тем, что случилось? Как я это пережил? Что это еще сегодня во мне вызывает?*

Без понимания эмоции прощение не будет полным. Я должен знать, в каком месте я нахожусь у себя самого, и знать, что произошло действительно означает для моей жизни. Для этого важно наполнить произошедшее переживаниями.

*Третий этап.* *Принять решение* — внутреннее разотождествление с этими переживаниями. Как бы «встать напротив».

Теперь я принимаю решение, как я буду дальше с этим обходиться и что я *хочу от другого*. Это означает, что я уйду на дистанцию от того, что сделал другой, и не нужно больше ничего требовать, потому что я сам себя нашел. Или другой мне уже что-то дал. Изъять себя из зависимости, снова стать свободным — это мочь простить.

#### **4. Случай, рассказанный Альфридом Лэнгле**

Пример из терапевтической практики А. Лэнгле, когда «непрощение» становится персональным решением.

«У Труди рак груди, она хочет сама сообщить о диагнозе избранным подругам, просит своего мужа никому об этом не говорить, оставить это ей. Но он рассказывает об этом на следующий день своей сестре, которая тут же распространяет новость среди знакомых. Скоро об этом знают все общие знакомые. Пациентка уверена, что для него речь идет только о том, чтобы показаться важным, очередной раз привлечь к себе внимание.

Труди чувствует, что ее использовали, и *не* может ему этого *простить* также и спустя 4 года.

В качестве фона мы видим в этом решении персональную силу: «Здесь я не дам ему меня оттеснить, это причинило бы мне слишком сильную боль, в этом я буду упорствовать. В другом я всегда была слишком податлива. Я еще никогда не требовала от него настолько явно чего-то, что полностью касается меня, и он этого не понял и не проявил уважения! Но он не может удерживать границу. Даже с учетом моего слабого состояния, в котором я тогда пребывала, он не может этого придерживаться. Я бы это сделала в отношении любого чужого человека».

Поэтому она не готова освободить его от его вины, это бы стоило ему слишком дешево. Для нее это означает стоять за себя. Так Труди маркирует свою внешнюю границу при всей своей мягкости и уступчивости. Но это решение также обращено к нему, оно требует чего-то от него, его действие начинает развиваться, и Труди не отпускает себя из отношений с мужем. Что ему жаль — этого для нее слишком мало. Она, будучи его партнером, хочет видеть поступки. И тогда это конструктивно — здесь суть решения: «я не оставлю ни тебя, ни себя». И это не месть».

Лэнгле, обобщая такого рода работу, делает вывод: «Феноменологический взгляд на прощение — действительно беспредпосылочный. Прощая, человек обретает себя, но иногда, чтобы оставаться собой, правильно — не прощать. Все остальное — это *романтизация* понятия "прощать". *Это очень экзистенциально трезвый акт*. Ты мне больше ничего за это не должен платить, но мне может быть больно. Для меня в дальнейшем это будет проблемой, но ты мне уже для этого больше не нужен, я не хочу, чтобы ты при этом был. Общество через религию часто требует: прости же, наконец! Но *я не могу себе приказать. Чувство должно вырасти*; пока оно не вызреет, ничего не произойдет, а потом будет небольшой скачок, когда я скажу: да, хорошо, я могу тебя простить. Таково истинное прощение. Не более того» (стеннограмма семинара, октябрь 2003г., Москва).

Далее мы приведем результаты двух групп эмпирико-феноменологических исследований на ту же тему.

## **5. Краткий обзор результатов эмпирико-феноменологических исследований прощения**

Начало исследований феномена прощения приходится на 80-е гг.<sup>4</sup>; они проводились эмпирическими методами, как, например, исследова-

---

<sup>4</sup> Библиографию по теме «прощение» см. <http://www.forgivenessweb.com/RdgRm/Bibliography.html>, <http://www.forgiving.org/Campaign/biblio4.asp> и др.

ние отношений между способностью к прощению и самочувствием у пожилых людей [Strasser, 1984], успешностью личных стратегий совладания и готовностью заниматься прощением у членов разведенных пар [Trainer, 1981] и другие подобные работы. Такого рода исследования делают обычно очень определенный вывод, полученный на четко очерченной выборке испытуемых. Например: «существует положительная корреляция между способностью к прощению и самочувствием в пожилом возрасте». Но такие исследования ничего не могут сказать о том, что же такое прощение по своей сути, поэтому их выводы не слишком применимы для консультативной и психотерапевтической практики.

Образцами применения феноменологического метода в сочетании с методами статистическими являются две приведенные ниже работы. В эмпирико-феноменологической работе [Fow, 1988] шесть испытуемых описывали свой опыт прощения ими другого человека. Затем следовало интервью с каждым из них, в ходе которого их просили расширить свои описания, отвечая на углубляющие вопросы: «Не могли бы вы остановиться на том, что это значило для вас?», «Как это было для вас: простить?». Анализ этих описаний с точки зрения их сходства и различий привел к «конденсации смысла» прощения, каким он виделся участникам данного исследования. Результаты исследования обобщены автором в следующих положениях:

1. Обстоятельством, вынуждающим начать работу над проблемой прощения, является ситуация, когда человек подвергся насилию или оскорблению и, как правило, переживает боль или гнев. Проходит время, но он не может оставить (забыть, отпустить) ситуацию и двигаться дальше, «зацикливается» на ней, оставаясь расстроенным и униженным.

2. Как следствие этих повторяющихся неприятных возвращений к конфликтной ситуации, человек начинает менять свой взгляд на произошедшее. Он может попытаться поставить себя на место своего обидчика и обнаружить, что и сам бы вел себя так же в такой ситуации, или найти оправдание в его индивидуальном опыте жизни. Хотя обидчик этим не оправдывается полностью, взгляд на него как бы расширяется, и к чувствам боли и гнева присоединяются другие чувства, например, жалость и сожаление.

3. Но этого не всегда достаточно для прощения и, тем более, для примирения с тем, кто нанес обиду. Иногда в результате этого процесса открывается возможность для диалога, в котором обиженный теперь уже может дать обидчику возможность для объяснений и извинений. Но поскольку такой диалог не всегда безопасен, он может и не состояться.

4. Примирение необязательно наступает вслед за прощением. Автор говорит о том, что «примирение зависит от того, насколько другой может развеять сомнения, что не произойдет новых ранений по его вине. Без этого не развивается доверие, и так часто бывает, когда обидчик не склонен выносить свое поведение на обсуждение» [Fow, 1988, p. 4].

Описания, которые сделали испытуемые, имевшие опыт прощения, в исследовании N. Fow не показали также однозначной связи между полученными от обидчика извинениями и процессом прощения. Прощение может наступить значительно позже извинений. Хотя извинения другого и его раскаяние иногда ускоряют процесс прощения, они его вовсе не гарантируют.

Анализируя полученные описания типичных переживаний, N. Fow обращает внимание на психический механизм мотивации к прощению, который может быть понят через когнитивный диссонанс Фестингера. Мотивация пересмотреть свое восприятие ситуации обиды возникает лишь тогда, когда человек чувствует, что он из-за произошедшего *находится в конфликте с самим собой*.

В исследовании J. Rowe [Rowe et al., 1989] уделяется внимание «движению к прощению». Чтобы понять, как достигается этот результат, исследователь и его коллеги давали своим испытуемым такое задание: *«Расскажите, пожалуйста, о таком периоде в важных для вас отношениях, когда в них происходило что-то, что заставляло вас заниматься прощением другого»*. В задании не акцентируется характер отношений — только тот факт, что в результате обидчик был все-таки прощен испытуемым. В исследовании J. Rowe полученные от испытуемых описания содержали многочисленные переживания боли ранения и желания отомстить, которые перемежаются с желанием помириться, а также «расстущее желание почувствовать наконец умиротворение и не быть преследуемым призраками прошлого», «чувство вины за то, что испытываешь гнев на другого», «внутреннее требование к себе простить дорогого человека». В данном исследовании, так же как в исследовании N. Fow, акцент делается на том, что катализатором прощения и обнаружения нового смысла произошедшего является нежелание «застрывать» в неприятной ситуации и потребность восстановить отношения. Авторы отмечают, что они не знают, какой была бы динамика и структура процесса прощения, если бы речь шла не о близких людях, а о какой-то случайной ситуации (например, оскорбление пьяным на улице, прощение в психотерапии, в политической или производственной ситуации).

В исследовании Droll, на которое ссылается N. Fow, результаты получены с помощью факторного анализа интервью и протоколов деловых

игр. Он вводит термин «трансформация значения», понимая прощение как конструирование нового значения: «извлечение новой правды из прошлого» [Цит. по: Fow, 1996, p. 223]. Brandsma (1982) особо выделяет «более широкое понимание мотивов, потребностей и причин действий других людей, которое помогает человеку стать более великодушным. Например, личностное расстройство обидчика тогда воспринимается не как повод для обвинения, а как реальность: «Его поведение не относится лично ко мне, он поступает так со всеми». В его исследовании для этого были использованы специальные вопросы интервью: «*Может ли быть так, что я по недоразумению понял намерения другого неверно?*», «*Что в моем собственном поведении могло бы спровоцировать оскорбление?*». Здесь, таким образом, отмечается роль собственного вклада испытуемого в дрящущую ситуацию дискомфорта: предубеждение может замедлять прощение.

В исследованиях J. Rowe особо отмечается, что словесное выражение прощения не относится к сущностным факторам феномена. Когда человек сообщает о своем решении, он уже простил. К тому же есть немало ситуаций, когда сообщить о прощении невозможно.

Итак, эмпирико-феноменологические исследования J. Rowe и N. Fow позволяют сделать следующие выводы о феномене прощения:

- 1) существует возможность прощения без примирения (в этом пункте представители эмпирико-феноменологического исследования дискутируют с целым направлением исследований христианской психологии, в которых само прощение понимается как этап и промежуточная цель для достижения примирения);
- 2) процесс прощения — это трансформация понимания обиженным человеком другого, себя и мира в целом, что делает простившего более широкомыслящим;
- 3) активность другого (обидчика) не так важна, как собственная активность личности прощающего: «даже принесенных извинений бывает недостаточно, чтобы простить, а иногда прощаешь, даже если обидчик не признает своей вины» [Fow, p. 241—242];
- 4) кульминацией прощения — основным действующим фактором его — является неприятный момент признания собственного вклада в ситуацию.

## **6. Сравнение возможностей эмпирико-феноменологических исследований и метода отдельного случая для исследования ноодинамических переживаний**

Феноменологические исследования, как мы увидели, позволяют дать тонкий последовательный структурный «портрет» сложного переживания, описать его динамику, этапы, сохраняя при этом пространство и для

индивидуальных траекторий развития переживания. Когда мы в установке открытости сосредотачиваемся на феномене прощения, мы как бы настраиваем фокус восприятия на такую «глубину резкости», на которой за так хорошо знакомым «слишком человеческим», полным упреков и сетований поведением начинает проступать персональное измерение: смогу ли я простить? Можно ли это прощать? Как мне теперь жить с этим? Хорошо ли будет для него, если я прощу? Хорошо ли это будет для будущего? Эти вопросы относятся к *существованию* процесса прощения, в отличие от эмпирических исследований, обнаруживающих отдельные взаимосвязи между частными аспектами бытия, но несколько<sup>5</sup> не продвигающими нас в понимании того, что есть прощение. Благодаря феноменологии мы увидели процесс, который невозможно «сделать», как невозможно волевым усилием сделать ни одно персональное переживание. Процесс прощения имеет свою динамику, он движим чувством, которое черпает силу из опытов самооценности личности<sup>6</sup>.

Отчаяние персонально, и у него есть тема. От чего страдает наш пациент? Оба метода указывают на то, что ситуация обиды расщепляет человека, выбивает его из собственного центра; прощение — один из способов возвращения к бытию собой. Простить непросто, но, так же как и в раскаянии, в прощении человек выбирает себя. Простив, он меняется — и одновременно вновь становится собой. Мы увидели, что состоявшееся прощение персонально. Но и пока еще не состоявшееся — тоже. Не давая покоя, заставляя снова и снова вступать в диалог с собой, обидчиком, миром, человек остается «под вопросом», не может успокоиться, а следовательно, его открытость, его диалог с миром продолжают. Часто этот диалог блокирован — снова и снова ты упираешься в одну и ту же точку, — и часто в этот момент нужен взгляд Другого; за этим люди и ходят к друзьям или на психотерапию. Но под гнетом заблокированного диалога находится его пусть бессознательное, но абсолютно персональное решение — разобраться «с этой ужасной ситуацией», понять. Решение понять, попытка понимания не менее, а чаще и более ценны любого найденного ответа на вопрос: так что же это было?

---

<sup>5</sup> Вспомним слова Карла Ясперса о том, что «в раскаянии человек выбирает себя».

<sup>6</sup> Здесь можно отметить, что высшую планку возможности прощения задал Христос, который одновременно нес в себе и максимальную человеческую самооценность, поэтому люди верующие имеют очень мощную опору в своей вере и более готовы прощать. Анализ работ религиозных психотерапевтов не являлся целью данной статьи, об этом см. [Грабе, 2007; Кривцова, 2010].

И эмпирико-феноменологический подход, и метод отдельного случая позволяют получить нередуцированную картину ноодинамических переживаний личности, которые, как правило, тесно переплетены с психодинамическими, и это не делает их менее ценными.

Рассмотрим имеющиеся отличия двух методов.

Что касается использования феноменологического метода, мы могли заметить, что:

1) все исследователи начинали с получения от испытуемых описания собственного опыта прощения в свободной форме (в некоторых исследованиях особо указывается на то, что требуется завершённый процесс прощения, или, например, прощение в значимых отношениях, прощение близких людей);

2) затем следовало интервью, вопросы которого ориентировали на описание *переживаний на разных этапах процесса*;

3) также мы могли заметить вопросы о личном отношении испытуемого к тому, что у него был такой опыт, о том, какой смысл видит в нём испытуемый.

Метод отдельного случая даёт спектр тем, часто связанных с прощением не напрямую. Пациенты приходят с новыми актуальными темами, задача психотерапевта — не привязывать их к работе над прощением, но угадывать реально имеющиеся связи. Так, с прощением связаны обработка вины — как реальной, так и невротической (выученного чувства вины), — процессы рассматривания и оценивания, проблема недостаточности признания и т.д. Мы увидели, что к прощению невозможно идти прямым путем, оно должно созреть в человеке, и процесс созревания параллелен росту персональной силы личности.

Мы заметили, что с помощью метода отдельного случая в поле зрения исследователя попадают более интимные ситуации обижённости; наверное, это единственный метод, которым можно получить доступ к самому сокровенному и глубокому страданию человека. Все-таки ни одно интервью или фокус-группа не являются адекватными для актуализации такого опыта. Также здесь может быть получен более масштабный взгляд на прощение: метод позволяет описать этапы прощения на протяжении лет. В интервью, судя по представленным примерам J. Rowe и N. Fow, люди скорее предлагают случаи обид на работе, иногда — прощение близких родственников, но никогда «обиды всей жизни». Это имеет вполне понятное объяснение: в психотерапии больше доверия к терапевту, разговоры о прощении никогда не возникают на первых встречах, для формирования доверия в терапевтических отношениях нужно время. В эмпирическом исследовании оно, как правило, недостаточно. Да и сама установка на исследование — это всегда выявление



не индивидуально-особенного, но типичного, общечеловеческого. В этом аспекте у эмпирико-феноменологических исследований больше возможностей, чем у метода отдельного случая. Мы увидели, что в обеих группах эмпирических работ на основании описаний авторы выделили некоторые типичные, повторяющиеся смыслы и образцы переживаний и мыслей у испытуемых. Факторный анализ был дополнительным математическим методом, позволившим сделать некоторые обобщения на тему прощения. Отчетливо выступили некоторые указания на то, что можно использовать в практике помощи людям, страдающим от нанесенных обид. Важные рекомендации касаются следующих моментов: 1) прощение не слишком зависит от поведения обидчика — это личная активность того, кто обижен; 2) целью прощения не обязательно должно стать полное примирение и возобновление общения с обидчиком; 3) для того чтобы простить, нужно выполнить определенную работу по переструктурированию восприятия ситуации обиды, по привнесению в нее нового смысла; 4) одним из процессов, составляющих это переструктурирование, является процесс внесения «собственной доли» в конфликтную ситуацию, т.е. «работа над ошибками». И наконец: 5) мотивом этой тяжелой, наполненной страданиями работы личности будет приобретенное освобождение и более широкий взгляд на мир: человек выходит из этого процесса изменившимся.

Эти рекомендации, безусловно, являются ценными, так как указывают на важные содержания, проработка которых в процессах переживания изменяет отношение клиента к ситуации.

Особенность феноменологического подхода, в каких бы формах он ни предлагался, — его адекватность персональному измерению личности. Он требует персональной включенности и уважительно-трепетного отношения к испытуемому со стороны исследователя. Это, наверное, самое сложное для феноменолога: находиться на дистанции по отношению к испытуемому и в то же время — резонировать личностно (Person).

## 6. Заключение

Экзистенциальный анализ феномена прощения вносит дополнительный вклад в понимание прощения, которое достигнуто в эмпирико-феноменологических исследованиях.

*Простить — это не деятельность*, но всё же мы можем что-то сделать для изменения той наполненной болью динамики, которая «запускается» чувством потери себя «из-за этого человека», а именно:

— захотеть простить, т.е. ответственность за прощение возложить на себя самого, а не связывать с определенными поступками обидчика; посмотреть, что я могу сделать сам;

— «снизить планку» в отношении результата, отказавшись от таких завышенных целей, как «помириться с обидчиком», «больше не страдать», «возвратиться к тому психологическому состоянию, которое было до обиды», и т.п. Этому способствует понимание прощения как установки, которая более не связывает мою невозможность быть собой с конкретной фигурой моего обидчика, поэтому «мне более от него ничего не нужно»;

— вновь и вновь возвращаться к анализу ситуации, пытаться смотреть на нее непредубежденно, в результате чего постепенно уточняется и трансформируется понимание и другого, и себя, и ситуации, приведшей к обиде;

— разрешать чувству «я могу простить» созреть, не торопить себя;

— честно решать свои жизненные задачи, что приводит к развитию чувства самоценности и укреплению Я, а в результате — также к тому, что я все больше и больше могу себе позволить быть собой;

— заботиться о заполнении духовных дефицитов, вступая в отношения с жизнью, идя на риск, сохраняя персональное чутье («Правильно ли я поступаю? Имею ли я право? Соответствует ли это мне?») в тех аспектах отношений с жизнью, где «живут» содержания, связанные с обидой;

— понимать, что источником такого заполнения может быть как другой человек, так и я, обиженный, потому что в рамках развития самоценности я могу многое сделать для себя сам: вынести честное суждение, занять позицию в отношении себя самого. В этой работе прощение переплетается с персональной обработкой вины, раскаянием и связанными с этими процессами духовной работой;

— разрешать себе не простить, если есть внутреннее чувство, что так — правильно, и для меня и для другого.

## ЛИТЕРАТУРА

- Грабе М. Искусство прощения. Освобождение от нанесенных обид. Минск: Тетей, 2007.
- Кривцова С.В. Тема прощения в феноменологических исследованиях и в экзистенциальном анализе. Четвертая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2010.
- Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии. Экзистенциальный бюллетень, № 1, 2009.
- Brandsma J.M. Forgiveness: A Dynamic Theological and Therapeutic analysis. *Pastoral Psychology*, 31, p. 40—50.

- Colaizzi P.F. 1978. Research as the phenomenologist sees it. In: *R.S. Valle & M. King (eds.), Existential-phenomenological alternatives for psychology* (p. 48—71). New York: Oxford University Press.
- Fitzgibbons R.P. 1986. The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, p. 629—633.
- Fischer W. 1974. On the phenomenological mode of researching being anxious. *Journal of Phenomenological Psychology*, 4, p. 405—423.
- Fow N. 1988. An empirical-phenomenological investigation of the experience of forgiving another. *Doctoral dissertation*, University of Pittsburgh.
- Fow N. 1996. The Phenomenology of forgiveness and reconciliation. *Journal of Phenomenological Psychology*, 2, v. 27.
- Giorgi A. 1975. An application of phenomenological method in psychology. In: *A. Giorgi, C. Fischer & E. Murray (eds.), Duquesne studies in phenomenological psychology* (Vol. II). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Polkinghorne D. 1979. The practice of phenomenological research. *Paper presented at a seminar on phenomenological research at the Saybrook institute*, San Francisco.
- Rowe J., Hailing S., Davies E., Leifer M., Powers D. & van Bronkhorst J. 1989. The psychology of forgiving another: A dialogical research approach. In: *R. Valle & S. Hailing (eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience* (p. 233—244). New York: Plenum Press.
- Strasser J.A. 1984. The relation of general of forgiveness and forgiveness type to reported in the elderly. *Doctoral dissertation — Catholic Univ. of America*, Diss. Abstract Inter. B-45, 1733.
- Trainer M. 1981. Forgiveness: intrinsic, role expected, expedient, in the context of divorce. *Doctoral dissertation*, Boston University.

## PHENOMENOLOGICAL APPROACH IN STUDY OF NOODYNAMIC EXPERIENCES

*S.V. KRIVCOVA*

- Grabe M. Искусство провенія. Освобождение от нанесенных обид. Минск: Тесеј, 2007.
- Krivcova S.V. Tema провенія v феноменологических исследованиях и v jezkzistencial'nom analize. Четвертая Всероссийская научно-практическая конференция по jezkzistencial'noi психологии: материалы сообщений / под ред. D.A. Leont'eva. — М.: Смьсл, 2010.
- Ljengle A. Fundamental'nye motivacii jezkzistencii kak dejstvennaja struktura jezkzistencial'no-analiticheskoj terapii. *Jekzistencial'nyj bulletin'*, № 1, 2009.

- Brandsma J.M. Forgiveness: A Dynamic Theological and Therapeutic analysis. *Pastoral Psychology*, 31, p. 40—50.
- Colaizzi P.F. 1978. Research as the phenomenologist sees it. In: *R.S. Valle & M. King (eds.), Existential-phenomenological alternatives for psychology* (p. 48—71). New York: Oxford University Press.
- Fitzgibbons R.P. 1986. The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, p. 629—633.
- Fischer W. 1974. On the phenomenological mode of researching being anxious. *Journal of Phenomenological Psychology*, 4, p. 405—423.
- Fow N. 1988. An empirical-phenomenological investigation of the experience of forgiving another. *Doctoral dissertation*, University of Pittsburgh.
- Fow N. 1996. The Phenomenology of forgiveness and reconciliation. *Journal of Phenomenological Psychology*, 2, v. 27.
- Giorgi A. 1975. An application of phenomenological method in psychology. In: *A. Giorgi, C. Fischer & E. Murray (eds.), Duquesne studies in phenomenological psychology* (Vol. II). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Polkinghorne D. 1979. The practice of phenomenological research. *Paper presented at a seminar on phenomenological research at the Saybrook institute*, San Francisco.
- Rowe J., Hailing S., Davies E., Leifer M., Powers D. & van Bronkhorst J. 1989. The psychology of forgiving another: A dialogical research approach. In: *R. Valle & S. Hailing (eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience* (p. 233—244). New York: Plenum Press.
- Strasser J.A. 1984. The relation of general of forgiveness and forgiveness type to reported in the elderly. *Doctoral dissertation — Catholic Univ. of America*, Diss. Abstract Inter. B-45, 1733.
- Trainer M. 1981. Forgiveness: intrinsic, role expected, expedient, in the context of divorce. *Doctoral dissertation*, Boston University.