

## ПЕРВЫЙ ОПЫТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

С.КРИВЦОВА\*

*В 1999г. в Москве начался первый долгосрочный образовательный проект в области экзистенциального анализа и логотерапии. Его задумал профессор Альфريد Лэнгле\*\*, директор Венского института логотерапии и экзистенциального анализа. Проект еще не завершен. Поэтому задача, поставленная автором данной статьи и требующая анализа минувшего этапа жизни и учебы участников проекта, может показаться несколько преждевременной. Однако самый опыт долгосрочного образовательного проекта, организованного по европейским стандартам, настолько интересен (и редок в нашей стране), что автор и ее сотоварищи по учению сочли возможным поделиться впечатлениями о пройденном пути.*

Надо признаться, что, находясь внутри образовательного процесса, будучи в него интенционально включенным, выполнить задачу его объективного анализа совсем не просто. Требуются определенные усилия, чтобы отстраниться хотя бы на шаг, забыть, что ты – адепт, а потому пристрастен, попробовать сбросить с себя, насколько это возможно, ученическую роль, чтобы, находясь на дистанции, рассмотреть российский опыт ЭА-образования в более широкой перспективе.

Попутно заметим, что образовательные проекты *GLE-international* ведутся во многих странах мира (прежде всего, это страны Центральной Европы и Чехия, а также далекие Аргентина и Австралия). К началу проекта в *GLE* насчитывалось 750 членов, но через четыре года их уже – более тысячи. Подобный рост свидетельствует, что под эгидой *GLE-international* осуществляется самый последовательный образовательный проект в экзистенциальной психотерапии; следовательно, растет число профессионально подготовленных учеников в разных странах мира.

Две линии, стилистически несколько различающиеся, будут прослеживаться в данной статье. Одна из них – личные впечатления участников

---

\* *Кривцова* Светлана Васильевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. Ломоносова, участник обучающего проекта под руководством А.Лэнгле.

\*\* Координатором проекта в России в течение трех лет была Галина Похмелькина, затем функции координации взял на себя Российско-Австрийский институт экзистенциального анализа и логотерапии, учрежденный в 2000г. в Москве участниками группы совместно с Венским институтом и лично А.Лэнгле.

группы, феноменологическое восприятие группового опыта на протяжении четырех лет, роль этого образования в биографиях участников. Этот “человеческий” пласт интересен по большей части самой группе, но может также служить иллюстрацией феномена хорошего психотерапевтического образования, поскольку наша группа не лучше и не хуже любой другой. Вторая линия – попытка сравнительного анализа ЭА психотерапии с другими, близкими по духу или по методам подходами, обучение которым велось или ведется в нашей стране. Вглядываясь с уважительным вниманием в соседствующие терапевтические подходы, начинаешь с большей ясностью понимать свое место в отечественном психотерапевтическом пространстве.

### ***Краткая характеристика ЭА психотерапии***

Экзистенциальный анализ – психотерапевтическое направление, последовательно применяющее феноменологический метод и обращенное к персональному (в терминах ЭА – духовному) измерению человека.

“Экзистенция” – трудно переводимое на русский язык понятие, хотя бы потому, что “*существование*” как синоним “*жизни*” имеет в разговорном русском смысловой нюанс, который превращает это понятие в прямую противоположность того, что оно должно бы означать. “Экзистенция” – это полная, настоящая жизнь, а не существование (в последнем отметим оттенок вегетации – “растительного существования”). “В центре ЭА стоит понятие “экзистенция” – наполненная смыслом, воплощаемая свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния, взаимодействия и противоборства” (Лэнгле, 2000). Такая жизнь позволяет человеку пережить чувство исполненности – реального воплощения собственных смыслов в мире. Ответственность человека за собственную жизнь – центральный момент в экзистенциальном анализе. А.Лэнгле в связи с этим часто приводит цитату из К.Ясперса: “*Being human is mean decision being*” (“Быть человеком означает быть тем, кто принимает решения”).

В связи со сказанным можно выделить *три* различных аспекта ЭА.

Первый – *антропология* – или общий анализ предпосылок человеческой экзистенции: это законы того, “как идет жизнь” и что нужно, чтобы она утверждалась. Данный раздел представлен *типологией четырех фундаментальных мотиваций*. На изучение этого раздела, посвященного ресурсам здоровой личности, у нас ушло почти четыре года.

Второй аспект – *персональный экзистенциальный анализ (PEA)* – метод нахождения возможностей аутентичного существования применительно к конкретному человеку в конкретной ситуации. Что делать, когда “жизнь не идет”? Как реализовать жизнеутверждающую установку «Сказать жизни

“да”»? Если в жизни больше нет ничего позитивного, я перестаю хотеть жить; то, как я живу, противоречит глубинным переживаниям персоны. Частью этого раздела является логотерапия с ее методами нахождения смысла в критических ситуациях, что можно было бы обозначить как «Несмотря ни на что, сказать жизни “да”».

Наконец, третий аспект: *ЭА – ориентированный на процесс* психотерапевтический метод, цель которого – работа с персональными содержаниями при различных клинических нарушениях. Задача *ЭА-терапии* – освобождение от фиксаций, искажений, однобокости и травматизаций, которые оказывают влияние на переживания и поведение пациента.

Психотерапия осуществляется посредством феноменологического анализа эмоциональности – центра и вместилища переживаний.

Работа с биографическим задним планом и эмпатическое присутствие психотерапевта способствуют пониманию, а также лучшему доступу пациента к собственному эмоциональному миру.

На заключительном этапе работы над персональными установками и решением проблемы пациент становится открытым тем содержаниям, ценностям и целям, в коих он чувствует свое “аутентичное призвание”.

Образовательный проект строится по традиционной схеме долгосрочных проектов. Первый этап, сопровождающийся большим количеством часов самопознания, завершается получением диплома консультанта; второй направлен на специализацию по клинической проблематике и при успешном обучении дает диплом психотерапевта. Оба диплома признаются *EIP* и автоматически им подтверждаются.

На подготовку в рамках клинического раздела *ЭА* планируется отвести два года, однако, представляется весьма вероятным, что нашей группе их может не хватить, уж больно нетипичной является “русская группа”.

Так, например, время, которое обычно отводится на усвоение антропологии и *РЕА* (персональный экзистенциальный анализ) в иностранных группах – семь сессий длительностью по шесть-семь дней (400-500 часов). В России мы едва уложились в тринадцать (!) сессий, почти удвоив количество времени, необходимого для понимания и проживания данного содержания. Сейчас, уже преодолев трудности перевода, группа объясняет этот факт “затяжного” погружения не столько трудностью материала, сколько необычайным интересом к нему. Если честно, никто не стремится привести, наконец, этот процесс к своему завершению.

### ***Начало. Факты и впечатления***

...Итак, для автора статьи все началось в октябре 1999 года. Осень в Москве выдалась на редкость теплой, и вот я вместе со своей подругой отправляюсь в подмосковный пансионат на недельный семинар профессора

из Вены. Позже я спрашивала себя, как мне удалось не пропустить такое событие? Особой рекламы не было, организация была неважной, да и какой-то жизненно существенной причины получать еще одно образование, еще один диплом, не было. Про себя могу сказать, что здесь определенно вмешалась могучая и таинственная сила (в ЭА нет понятия судьбы, но есть достаточные методологические основания для разработки научного исследования круга феноменов такого рода). Многие говорили о том, что проект не сулит какого-либо значительного продолжения в моей жизни. И все же, как и для многих моих товарищей, эта встреча не была случайной и состоялась, в том числе благодаря доверию к собственной интуиции. Потом, когда в рамках образования это самое шестое чувство стало предметом строгого научного анализа, я подивилась тому, какую большую роль оно играет в моей жизни – и теперь, и ранее. А тогда достаточным оказалось короткой аннотации моей подруги: “Летом я была на двухдневном семинаре у одного профессора из Вены. И это очень глубоко затронуло меня, знаешь – это что-то настоящее, о работе души, о содержаниях этой работы”. Не было даже произнесено слово “экзистенция”, но подспудная потребность в глубоком и настоящем откликнулась. И встреча состоялась.

### ***Группа (впечатление)***

Группа, благодаря типично российской организации, оказалась по своему составу совершенно случайной. Сегодня мы понимаем, что эта гетерогенность – большая удача: так много разных философий, позиций и неоднородного опыта она позволила объединить в одном поле диалога. На первый взгляд, группа не была профессиональной. Журналист, художник, косметолог, безработные психологи, много... – это был мой, высокомерный взгляд процветающего практика от психологии. У них же, как потом выяснилось, впечатление было еще тяжелее – слишком много врачей и слишком много высокомерных выпускников факультета психологии МГУ (их действительно, как теперь оказывается, немало – 14 из 24). Иногородним казалось, что слишком много москвичей, а москвичам, конечно, – что вообще слишком много народу в группе...

### ***Группа (факты)***

Окончательный состав группы определился через полтора года: из 34 человек осталось 24 (это больше, чем предполагал Альфريد – по его опыту, группа должна была уменьшиться на треть). Возраст участников: 40% после пятидесяти, еще 40% – после сорока, и только два человека моложе 30. У всех высшее образование (по западным стандартам, это – обязательное условие обучения психотерапии); только двое не имеют диплома по психологии или психиатрии. Есть в группе доктора и кандидаты наук. Большая часть участников проекта консультирует, ведет группы самопознания или

работает на телефоне Доверия, организованном в Москве Венским институтом логотерапии и ЭА.

### ***Групповая динамика***

Хорошо известно, российские группы нередко агрессивны. Наличие скрытой агрессии отмечают многие известные психотерапевты, ведущие здесь работу, – ничего удивительного для людей, которым привычнее выживать, чем жить. Достаточно агрессии было и в нашей группе. Ее пик пришелся на третью и шестую сессии, и Лэнгле, со спокойствием и печалью принимая этот аспект человеческого бытия, дал нам впечатляющий пример обхождения с агрессией и разговора о неприятных вещах в уважительной диалогической манере. После шестой сессии группа почувствовала себя сплоченнее, чем когда-либо. Ясность и прозрачность в отношениях, недопустимость лжи задавались ведущими группы и транслировались как важнейшие ценности ее участникам. Однако на этом этапе группа потеряла несколько человек. Важно отметить, с какой серьезностью Лэнгле относился к тому, *как* человек уходит из группы. Никто не имеет права влиять на решение об уходе, но как важно, чтобы уходящий *простился* с теми, кто остается. Удивительным наследием остался для нас полученный в группе опыт разрешения конфликтных ситуаций. Уже не в большой группе, но на заседаниях Совета партнерства (демократически избранного органа управления Российско-австрийского института экзистенциального анализа и логотерапии) или в малых группах нормальным считается прояснение ставших по какой-либо причине напряженными отношений. Нерусское слово “*транспарентность*” (прозрачность), означающее “честность в отношениях”, воспринимается уже как не пустой лозунг, а что-то вполне осязаемое, реальное и действительно представляющее ценность в мало толерантном профессиональном психологическом сообществе.

### ***Толерантность (впечатления)***

Согласно ЭА теории, под толерантностью имеется в виду уважительная дистанция, которой мы придерживаемся, глядя на не похожего на нас “другого” и понимая, что “я могу быть и он может быть”, что его присутствие никак не ущемляет, не разрушает меня. Я могу трезво взглянуть на его поступки, справедливо оценить их, понять их ценностные основания. Возможность такой персональной установки появляется при наличии чувства собственной самооценности. А.Лэнгле проявлял множество примеров толерантности. Она изменила ему лишь однажды, когда на промежуточном письменном экзамене после четвертой сессии он обнаружил, что *часть группы пытается списывать*. Присутствующая на экзамене (письменном тесте) ассистент Клаудиа Клун, по-моему, даже растерялась, столкнувшись с таким неожиданным способом сдачи экзаменов, а Лэнгле был, очевидно,

разгневан. Он говорил о том, что это воспринимается им как неуважение к преподавателям, и он не знает, как нам после этого общаться, и было видно, что ему действительно очень тяжело, он переживает, как будто мы сделали что-то чрезвычайно плохое. А мы всего-то страшно тревожились, что нас отчислят, или хотели помочь товарищам...

При обсуждении этого “кросскультурного феномена” для нас отчетливо выступила иррациональность некоторых наших представлений о справедливости. Лэнгле остался глух к нашим апелляциям к российским образовательным традициям. Однако тему эту “отпустил”, а за не сданный промежуточный экзамен никого не отчислил, как собирался ранее.

Основное впечатление – здесь все делается неформально, все доходит до самой глубины. И дело не в немецкой методичности, а в подлинно уважительном отношении к себе и к ученикам, к предмету обучения и к самому проекту в целом. Каждый день сессии группа работает с 10 до 19, а вечерами до 22 часов – супервизии, обсуждение научной программы, работа над адаптацией тестовых материалов и т.д.

### ***Экзистенциальный анализ и логотерапия Виктора Франкла***

Первый вопрос, который приходится слышать относительно ЭА, – об отношениях с логотерапией и теорией В.Франкла. В данной статье мы кратко остановимся на данном вопросе еще и потому, что история этих отношений определила сегодняшний способ подготовки профессиональных экзистенциальных аналитиков. Этот способ – получение профессиональных знаний и опыта через *самопознание (selbstefarum)*.

В общем виде, сравнивая экзистенциальный анализ и логотерапию на теоретическом уровне, можно говорить о двух углах зрения: если ЛТ смотрит на *мир*, в котором находится человек, мир, который выступает навстречу человеку и потенциально содержит предложение смысла или возможность быть “запрошенным”, то ЭА смотрит на *человека* в его мире. Задача ЛТ – сделать видимыми взаимосвязи жизненной ситуации, показать возможность выбора из них, сориентировать человека на мир и на то будущее, которое он может создать. Эту ориентацию в определенном роде можно назвать *внешней*, анализ проводится на полюсе смысла. Задача ЭА – обеспечить возможность вклада субъекта в собственную экзистенцию, эта ориентация *внутренняя*: на проблемы, переживания, биографию в ее отношении к настоящему моменту. Анализируется, как человек понимает себя и как он *заботится о себе*.

ЭА и ЛТ работают разными методами. Главный метод ЭА – персональный экзистенциальный анализ (РЕА) (Лэнгле, 2004); главный метод ЛТ – обна-

ружения смысла (он, в частности, кратко описан в книге А.Лэнгле “*Жизнь, наполненная смыслом*”, Генезис, 2003).

В.Франкл в своих ранних трудах разработал и сформулировал основные положения экзистенциального анализа, однако после 50-х годов предпочитал называть свой подход логотерапией. А.Лэнгле использует работы В.Франкла раннего периода и середины его творчества, развивая содержащиеся там понятия персоны, экзистенции и феноменологической основы. И вместе с тем, в современном ЭА “аспекты бытия свободным и возможность-стать-другим уже не акцентируются в той мере, в какой это делал Франкл, – отмечается в статье А.Лэнгле по самопознанию (Лэнгле, 2003, с.158). – Из всего многообразия понимания *Person* на первый план выдвигается проблема *ответственности*” (человек познает себя как данного себе самому) и вытекающей отсюда *принципиальной способности к диалогу с миром и самим собой*. В своих лекциях Лэнгле говорит о том, что изменение акцентов связано с изменившимся историческим временем, новыми социально-экономическими отношениями (в частности, расцветом либеральных ценностей и свобод, при которых преодоление запретов в обществе утратило актуальность), вызывающими к жизни совсем иные проблемы на полюсе личности.

Таким образом, сегодня логотерапия – составная часть экзистенциального анализа, одна из нескольких основных его тем, среди которых можно назвать следующие:

- антропология (представления о человеке, личности);
- экзистенциальные мотивации;
- *Person*;
- экзистенция;
- биографический жизненный проект;
- отношения с миром, ценности;
- феноменология;
- психопатология;
- логотерапия.

В структуре четырех фундаментальных мотиваций проблематика, с которой имеет дело логотерапия, описывается четвертой мотивацией.

Основным моментом, который привел к бурным спорам и стал причиной раскола в экзистенциальном анализе и логотерапии, стал вопрос о способе обучения практикующих экзистенциальных аналитиков. Речь идет о самопознании. В.Франкл и логотерапевты отвергают самопознание как с теоретической, так и с методической и практической точек зрения. Напротив, Венское общество логотерапии и экзистенциального анализа обосновывает правомерность самопознания как особой дисциплины в общей программе психотерапевтического образования и как одного из важнейших

сущностных моментов в процессе подготовки специалистов в области психотерапии (см.: А.Лэнгле, 2003).

Таким образом, самопознание стало принципом, положенным в основу образовательной программы. Первой фразой, сказанной новой группе после приветствий и знакомства, была следующая: “В.Франкл не считал, что психотерапия собственных проблем необходима для обучения логотерапии. Мы же считаем, что личность психотерапевта важнее изучения любых методов. Подобным образом думают и представители других подходов в психотерапии. Поэтому содержание программы включает большой блок самопознания в процессе как групповой работы, так и индивидуальной психотерапии”.

Теперь о том же самом, но более конкретно:

1) на фоне 400 часов, отведенных теории, самопознание, или опыт собственных переживаний (*selbstefarum*), составляет 200 часов, из которых 50 отводятся на индивидуальную психотерапию;

2) на втором уровне обучения работа с собственными проблемами продолжается, “ибо каждый человек несет в себе зародыши всех патологий, и тонкое понимание причин личностных нарушений психотерапевтом иначе невозможно” (минимально – 250 часов самопознания).

### ***Самопознание (опыт и впечатления участников группы)***

**Н.Н.:** “Опыт самопознания помог мне выйти из тяжелой депрессии, связанной с разводом, вновь почувствовать интерес к жизни и к самой себе, научил больше доверять себе и дал возможность пережить необыкновенное чувство свободы. Эта атмосфера, дух свободы после каждого семинара, как последствие остается ощущаемой почти реально в течение нескольких дней и даже недель. Я чувствую, что центр моей жизни – во мне, а не где-то снаружи, я буквально проживаю это через трудно передаваемые ощущения спокойствия и уравновешенности. Потом эта атмосфера постепенно рассеивается, но вскоре уже наступает следующий семинар. В последнее время я научилась возвращаться в это состояние более или менее произвольно. Мне в этом помогают размышления в одиночестве, медитации и... чтение конспектов занятий”.

Поначалу меня удивляла такая расточительность: каждую сессию ровно день был посвящен кругу, в котором каждый участник отвечал на вопрос: “Какова ваша сегодняшняя экзистенциальная ситуация? Как идет жизнь? Что затрагивает вас особенно сильно? Чему посвящены ваши помыслы и переживания? Где ваше сердце?”. Со временем я почувствовала, что без этой процедуры невозможно настроиться на тот особый способ получения профессиональных знаний, который А.Лэнгле называет “методом мешка”:



мешок наполняется опытом каждого и в конце завязывается “веревкой знаний”.

### ***ЭА и американская экзистенциально-гуманистическая психотерапия***

Обратиться к феномену американской экзистенциальной психотерапии мы приняли решение потому, что это единственная психотерапия, которая была представлена реальными образовательными программами в России, и с которой нашу школу иногда путают. Существует, очевидно, отдельная увлекательная задача обстоятельного сравнения теоретических и методических оснований двух похожих по звучанию подходов, однако ее не решить в данной статье, поэтому ограничимся только одним аспектом – сравнением содержания образовательных проектов. Я внимательно изучила отчет Сергея Братченко о работе группы экзистенциально-гуманистической психотерапии (Братченко, 2001) и беседовала с другими российскими приверженцами школы Джеймса Бьюдженталья..

Содержание этой многолетней образовательной программы строилось главным образом на основании овладения системой метанавыков консультирования и психотерапии, которой посвящена книга Дж.Бьюдженталья “*Искусство психотерапевта*” (1987). Эта система родилась из опыта супервизий психотерапевтов западного побережья, которые мастер регулярно проводил в 80-е годы. Несмотря на то, что собственно экзистенциально-гуманистические взгляды Бьюдженталья, изложенные, в частности, в его работе “*Поиски экзистенциальной аутентичности*”, нашли отражение в этом методе, нацеленном на достижения максимальной “субъектности” в консультативном процессе, все-таки его система метанавыков, на наш взгляд, является универсальной и а-теоретической по своей природе. Из беседы с В.Н.Цапкиным, членом редколлегии “Московского психотерапевтического журнала”, я с интересом узнала, что данная система создавалась автором на основе опыта представителей самых разных психотерапевтических подходов. Конечно, интеграция этих методов осуществлялась на базе экзистенциальных ценностей, которые развивал в своих работах Бьюдженталь. Тем не менее, “Навыки психотерапии”, на мой взгляд, – это, все-таки, метатерапевтичность без отсылки сугубо к экзистенциальной теории.

Эту теорию участники и адепты ЭПП сегодня создают сами, уже на отечественной почве. Елена Мазур развивает и дополняет теорию психотерапевтической травмы; Дмитрий Леонтьев – психологию смысла и концепцию жизнотворчества; Сергей Братченко включает в свой семинар по психологии глубинного общения некоторые экзистенциальные содержания: темы ценностей, решений, ответственности, данностей существования

(смерти, одиночества, бессмысленности и несвободы). Однако, говорить о “школе Бьюдженталья” и о законченной теории ЭГТ, имеющей собственные методы, как нам кажется, вряд ли возможно. Во всяком случае, этот вопрос – дискуссионный.

Что касается образования, установки на развитие самой личности психотерапевта звучат в данном подходе достаточно ясно: “Необходимость в консультативной работе опираться на свой собственный жизненный опыт означает, что искусным фасилитатором может стать лишь достаточно опытный, зрелый человек. И дело здесь, конечно, не в возрасте, не в количестве прожитых лет, и даже не в опыте как таковом, – все решает качество и глубина проживания, осмысления и освоения своего жизненного опыта” (Братченко, 2001, с.140). Многие установки, существующие в этой школе относительно “хорошего кандидата” на роль психотерапевта, близки ЭА-подходу: глубокое чувство ответственности, сострадание, взвешенное уважение к знаниям, хотя и без зависимости от них, способность к осознанию и использованию интуиции, готовность работать над собственным ростом (Бьюдженталь, 2001; цит. по: Братченко, 2001). Вместе с тем, очевидно, что в данном образовательном проекте не ставится задача *развития* данных качеств у терапевта посредством анализа его собственного психологического опыта. Возможно, этого не делается потому, что указанные установки и способности вырабатываются изнутри годами профессиональной работы и самопознания. И все же проблематичным остается вопрос, может ли система метанавыков, хотя и созданная в расчете на практикующих психотерапевтов, выступать центральным моментом психотерапевтической подготовки, если она не в состоянии заменить собой длительный путь выстраивания собственного терапевтического стиля. По сути, этот стиль – ты сам плюс тонкое понимание той психотерапевтической реальности, с которой ты работаешь. Сам Дж.Бьюдженталь предупреждает: «Разучить все описанные “коммуникативные гаммы” так же важно, как и “забыть” их, перейдя к опоре на интуицию, импровизацию, творчество» (Цит. по: Братченко, 2001).

Таким образом, от образовательных проектов экзистенциально-гуманистической психотерапии ЭА образовательный проект отличается, по крайней мере, по двум пунктам: 1) наличием хорошо методологически укорененной теории, освоению которой уделяется много часов; 2) иному подходу к приобретению профессиональных психотерапевтических навыков – приемы и методы консультирования завершают этап подготовки консультантов и являются заключительным звеном в освоении профессионального опыта, основание которого составляет опыт собственного проживания тех психологических процессов, с которыми обучающийся

встречается в практике. Фактически, еще до завершающей рефлексии необходимых навыков, участники группы знали изнутри тонкости персонального диалогического взаимодействия, ибо в этой форме проходило все образование в течение предыдущих четырех лет.

Несколько слов о теории. Теоретическая проработанность ЭА подхода, представленного А.Лэнгле, не может не поражать. Не вдаваясь в структурные взаимосвязи, можно назвать, к примеру, такие фрагменты базового курса, как:

- “Концепция доверия как решения”;
- “Учение о двух типах чувств”;
- “Учение о ценностях”;
- “Теоретическая модель персоны”;
- “Концепция Я и самооценности”;
- “Самость и ее развитие”;
- “Аутентичность”;
- “Концепция совести”;
- “Воля”;
- “Смысл”.

Каждая из этих тем – стройное теоретическое знание, полученное феноменологическим методом и поддержанное соответствующими методами и психотехникой *обращения* с той сложнейшей реальностью внутреннего мира личности, которую она описывает: “Как запрашивать совесть”, “Метод укрепления воли”, “Сожаление, раскаяние, покаяние – персональная переработка неаутентичности (самоотчуждения)”, “Сопровождение печали” и т. д.

От себя могу лишь добавить, что, будучи академическим психологом, в ходе этого образования я часто чувствовала себя человеком, набредшим на клад. Ответы именно на эти вопросы хотела я найти двадцать шесть лет назад, когда поступила на факультет психологии МГУ, и потом, получая психологические знания. Чувство зависти к себе самой – нечасто встречающаяся роскошь... Ответы А.Лэнгле на большинство вопросов для меня – исчерпывающе полны.

### ***ЭА и гештальттерапия***

Экзистенциальный анализ “прорастает” из экзистенциальной философии. В последнее время можно услышать и даже прочитать, что гештальттерапия и есть недостающий экзистенциальной психотерапии “собственный” метод (Папуш, 1999). Не вдаваясь в дискуссию о проблеме в целом, считаю нужным заметить, что важно различать экзистенциальную проблематику, с которой тесно соприкасается любой глубоко работающий психотерапевт, и конкретное направление психотерапии, имеющее свою историю, методо-

логию, метод и содержание. Что касается разграничений ЭА как психотерапевтического подхода и гештальттерапии (которая, заметим в скобках, также весьма многолика), можно выделить два проясняющих данный вопрос положения:

1) Будучи по своей теоретической модели организмической теорией, гештальттерапия по определению оставляет немного возможностей для работы с *Person*: трудно представить истинную Встречу двух организмов. Невозможна, исходя из теоретических представлений Ф.Перлза, и встреча с самим собой: в “поедающей” метафоре контакта человек “не может съесть сам себя” (Робин, 1994). Теория не дает шансов на развитие содержаний. Но гештальттерапия и не претендует на работу с содержаниями – ее интересует лишь качество контакта. Духовное измерение *Person* не дифференцируется, а как бы имеется в виду. Близость к себе разрабатывается в организмической же модели *awareness*, а достижение собственной аутентичности ценится гораздо выше, чем эмпатия в отношениях и уважение к сопротивлениям клиента.

2) Тем не менее, то общее, что, безусловно, присутствует в экзистенциально-аналитическом и гештальт-подходе – это *методическая база*, на которой строятся методики работы, как бы они содержательно ни различались в ЭА и гештальттерапии. Речь идет о *феноменологическом методе*.

Мне представляется, что психологической причиной отождествления гештальттерапии с якобы единственным “собственным” методом экзистенциальной психотерапии как раз и стал тот факт, что большинство убежденных в этом специалистов – гештальттерапевты. Нужно отметить, что в гештальт-образовании никакие теоретические “раскопки” не предусматриваются, и феноменологический метод часто воспринимается участниками образовательных гештальт-программ как авторский продукт самого Фрица Перлза. Вместе с тем, он легко опознается как фундаментальное основание любой глубинной психотерапевтической работы. Эдмунд Гуссерль, описавший этот метод и давший ему название, имел большое влияние на всю психологию двадцатых-тридцатых годов XX века, в том числе и на гештальт-психологию К.Коффки, М.Вертгеймера, а через нее – на психотерапию Ф.Перлза. Безусловной заслугой гештальттерапии следует признать большое количество разработанных для тренировки феноменологического восприятия методик и упражнений. Свежесть взгляда, глубина проникновения в сущность явления, близость к себе, обнаружение собственных предубеждений и проекций, ощущение близости и диалогичности в отношениях с целым миром, постоянная готовность удивляться – вот типичные последствия тренировок феноменологического восприятия. Однако развивающееся в ходе овладения методом доверие к собственному интуи-

тивному чутью требует настойчивой параллельной работы по самопознанию, иначе *эпохей* (вынесение за скобки собственных содержаний) становится все более затрудненным.

Таким образом, можно сделать вывод, что *ЭА* и *ГТ* имеют общий метод получения субъективных впечатлений о клиенте, однако те структуры, в которые эти впечатления затем вписываются, и, следовательно, понимание сути явления существенно различаются.

### ***Личные впечатления от ГТ и ЭА***

*Альбина Локтионова, сертифицированный гештальттерапевт*: “Я прекрасно помню вдохновляющие упражнения по феноменологическому восприятию. Мы много раз в день тренировались в этом. Закрывали глаза руками и, на мгновение раздвинув ладони, получали “моментальный снимок” действительности, заглядывали в прорезь в заборе, смотрели на мир сквозь дырочку в листике, и многое, оставлявшее ощущение яркого и свежего впечатления от здесь-и-теперь бытия. Мы также упорно искали истинные потребности: “Чего ты сейчас хочешь? А если глубже? Ближе к себе?”. Пока не доходили до чего-то очень истинного, аутентичного. Конечно, сейчас, получив экзистенциально-аналитическую перспективу, я могу сказать, что в гештальте вся проблематика, практически, слишком грубо сводится к четырем способам нарушения контакта. Мне уже тогда казалось, что чего-то не хватает. Теперь я понимаю, какое богатство содержаний упускается при этом. Работа совести, раскаяние, переживание принятости, близости, – все эти такие разные по содержанию процессы душевной работы в гештальте охватываются одной фазой цикла контакта: “финальный контакт”. И все-таки, гештальт как первая любовь дал мне очень много, а *ЭА* – любовь зрелая, более требовательная и основательная”.

### ***ЭА и клиент-центрированная психотерапия Карла Роджерса***

Нужно отметить, что с данным подходом экзистенциальный анализ наиболее близок. Персональный диалог, аутентичность (конгруэнтность) терапевта, глубинные переживания личности как тема психотерапевтической беседы, акцент на клиенте, проблемам которого уделяется основное пространство, – все это общие черты работы в двух данных подходах. Существует и принципиальное родство. Оба подхода ориентированы на развитие *свободного в человеке*. Введение в теоретическое содержание современной российской психологии личности и психотерапии *теории Person* – глубинного духовного источника свободного в человеке, – на мой взгляд, событие, значение которого трудно переоценить. Соприсутствующая во всем духовность является той “инстанцией”, к которой обращены все последние вопросы и с чем, собственно, и возможен диалог. Роджерс был непревзойденным мастером такого диалога: *свободное в человеке* он нахо-

дил, даже работая с пациентами психиатрических клиник. Понятие *Person* не совпадает с понятием личности. Но по сути роджерсианского подхода можно увидеть много вдохновляющих соприкосновений его понимания личности и понятия *Person* в экзистенциальном анализе.

Однако есть и отличия. Этот вопрос много раз возникал и обсуждался в нашей группе в ходе обучения. Прежде всего, очевидны отличия теоретические: однополюсная гуманистическая модель, акцентирующая внимание на личностном росте, и двухполюсная, экзистенциальная, делающая основным содержанием диалоги, внешний и внутренний. Кроме того, в ЭА – меньше комфорта для клиента, вместо эмпатии (эмпатия – еще одна разновидность феноменологического метода) – уважительное внимание, иногда “неудобные” вопросы и не всегда удобные разговоры. Лэнгле говорит: “Мы выходим на встречу к клиенту в предельной персональной открытости и уязвимости, и это – главный инструмент работы. На той глубине доверия и понимания, которая имеет место в такого рода работе, мы можем себе позволить любые вопросы”.

### ***ЭА и личностно-центрированная психотерапия.***

#### ***Личные впечатления***

*Марина Хазанова, сертифицированный терапевт (образование под руководством Натали Роджерс):* “Сравнивая два подхода, я могу сказать, что это как бы две дороги к одному результату. В ЭА акцент делается на том, как человеку самому принимать себя и справедливо оценивать. В подходе К.Роджерса – на условиях терапии, в которых он сможет себя привычно чувствовать безусловно принятым и понятым. Так же, как Франкл и Лэнгле верят в волю к смыслу и духовность человека, Роджерс верит в абсолютную мудрость организма. Создавая свой подход в качестве оппозиции к традиционному психоанализу и бихевиоральной психологии и психотерапии, где терапевт лучше клиента знал, как “правильно”, К.Роджерс принципиально отвергал любые внешне заданные рамки и структуры как ограничивающие и подавляющие развитие Диалога, возможности проявления в нем персонального. И его терапия продолжалась до тех пор, пока клиент не переставал ориентироваться на внешнее и его собственный ценностный процесс не набирал силу. У Лэнгле – другой способ приближения к тому же результату: он создает уникальный психотерапевтический опыт на основании тончайшей структуры; его теория – анатомический атлас всего, что существует во внутреннем мире человека. И эта структура как тонкая канва ложится в основу неповторимого произведения (ковра или вышивки), которые создаются в терапевтическом диалоге, эмоционально глубоко и аутентичном.

Воспоминания, до сих пор свежие и сильные, о работе Карла Роджерса – это, прежде всего, ощущения принятия, безусловного права быть самой

собой и огромное, необъятное чувство свободы. По контрасту с постоянным внешним социальным оцениванием тогда, в 1986 году, они стали для меня невероятно важным фактом биографии. Когда сегодня со мной работает А.Лэнгле, я чувствую серьезность и глубину его внимания, у меня появляется ощущение проясненности внутренних переживаний, моя воля укрепляется, а собственные ценности становятся ближе...”.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюдженталя. – М.: Смысл, 2001. – 197 с.*
- Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // МПЖ, № 4, 2002, с.150-168.*
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия., М., Изд-во “Генезис”, 2003, 128 с.*
- Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал, № 1, 2001, с.5-23.*
- Папуш М.П. Обратный билет для Хайдеггера // МПЖ, № 2, 1999.*
- Робин Жан-Мари. Фигуры геистальта. // Московский психотерапевтический журнал, 1994, № 3, с.25-52.*