

ВСТРЕЧИ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИЕЙ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Е.МАЗУР

Мне радостно, что, наконец, выходит специальный выпуск Московского психотерапевтического журнала, посвященный экзистенциальной психотерапии. Речь об этом выпуске шла уже очень давно и, видимо, именно сейчас пришло его время. И именно сейчас уже с уверенностью можно сказать, что в России существует и успешно развивается экзистенциальная терапия как одно из наиболее интересных и перспективных психотерапевтических направлений.

Моя профессиональная жизнь сложилась так, что я оказалась у истоков и во многом явилась инициатором распространения в нашей стране экзистенциально-гуманистической психотерапии, в частности подхода, развиваемого Джеймсом Бьюдженталем, его учениками и сотрудниками. История возникновения и роста данного направления в России подробно не была еще представлена в наших публикациях. Мне бы хотелось восполнить этот пробел, тем более что текущий год – особенный для экзистенциально-гуманистического подхода: в сентябре исполняется 10 лет его развития на нашей земле.

Моя первая встреча с экзистенциальной терапией состоялась в 1991 году на I Международной конференции по гуманистической психологии в Москве, где я познакомилась с Деборой Рохилли (*Deborah Rahilly*) и Керком Шнайдером (*Kirk Schneider*), экзистенциальными психотерапевтами из Сан-Франциско. Дебора провела ознакомительный семинар по экзистенциально-гуманистической психотерапии, опираясь на обучающую программу своего учителя Джеймса Бьюдженталю, называемую “Искусство психотерапевта”. Здесь же произошла презентация его книги с таким же названием (*Bugental, 1987; Бьюдженталь, 2001*), тогда еще у нас не известной. Эта книга показалась мне библией психотерапии, в которой можно найти ответы на все вопросы психотерапевтического искусства. Семинар прошел успешно. Воодушевленная гостеприимством, а также живой заинтересованностью российских психологов, Дебора приняла приглашение приехать через год и провести серию семинаров по экзистенциаль-

но-гуманистической психотерапии. В 1992 году после участия во II Международной конференции по гуманистической психологии Дебора Рохилли провела свои семинары, не только в Москве, но и в Туле, Киеве, Санкт-Петербурге. Они были посвящены практическим методам экзистенциально-гуманистической психотерапии. Работа Деборы поражала внимательным и заботливым присутствием с клиентом, умением пробуждать в нем глубокие переживания, а также поддерживать процесс его собственного поиска, направленного на разрешение тех забот и проблем, с которыми клиент обратился к терапевту. Мастерство Деборы создавало у участников семинаров мотивацию к более полному, серьезному и длительному освоению демонстрируемого психотерапевтического метода.

Организаторами этих первых семинаров были уже известные сейчас психологи и психотерапевты – Вячеслав Цапкин, Алла Холмогорова, Сергей Бондаренко, Сергей Братченко. Я же выступала в качестве непосредственного организатора “экзистенциального турне” Деборы и сопровождала ее во всех поездках, была ее гидом, переводчиком и другом. Во время этого тура у нас с Деборой Рохилли родилась идея о создании долгосрочной обучающей программы по экзистенциально-гуманистической психотерапии, которая могла бы продолжаться в течение нескольких лет и проводилась бы силами американских тренеров, учеников и последователей школы Джеймса Бьюдженталя. Эта идея нашла поддержку у американских коллег и на следующий год в Россию приехала уже целая группа экзистенциальных психотерапевтов.

В сентябре 1993 года в Москве и Санкт-Петербурге прошла *Первая российско-американская конференция “Теория и практика экзистенциально-гуманистической психотерапии”*. После конференции американские тренеры провели обучающие семинары по практике работы экзистенциального терапевта. Стоит отметить, что конференция проводилась вполне официально. Ее поддержали не только частнопрактикующие психотерапевты, но ряд российских и американских организаций, как государственных, так и негосударственных. Американские специалисты приехали по официальному приглашению Московского гештальт-института. Конференция, благодаря инициативе Дмитрия Леонтьева, проводилась на факультете психологи МГУ им. М.В.Ломоносова, что придало ей вполне академический характер. ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского предоставил базу для проведения практических семинаров в Клинической психиатрической больнице № 12, где состоялись также лекции о применении экзистенциального подхода в клинической практике. В Санкт-Петербурге конференция проходила в Государственном педагогическом университете им. Герцена, силами Сергея Братченко и Елены Кораблиной. Американские психотерапевты представляли не только под-

ход, но и организации, которые поддержали эту программу. Среди них были терапевты Ланиер и Паулина Клансе (*Lanier and Pauline Clance, Ph.D*) из Первой конгрегации экзистенциалистов в Атланте (*The First Existentialist Congregation, Atlanta*), Роберт Нейдер (*Robert Nader*) из Стенфордского университета (*Stanford University*), Дебора Рохилли и Дерек Сваффорд (*Derek Swafford*) из Сейбрукского института в Сан-Франциско (*Saybrook Institute, San-Francisco*).

На конференции звучали интересные доклады американских и российских участников, происходили живые дискуссии и даже споры. Обсуждались вопросы специфики экзистенциальной терапии, ее философских основ, а также наших отечественных корней экзистенциальной философии и возможностей применения экзистенциального подхода в реальности российской жизни. На практических семинарах американские психотерапевты отмечали удивительную вовлеченность российских участников в текущую работу, широту, способность раскрываться на уровне глубоких эмоциональных переживаний и называли нас “детьми Толстого и Достоевского”.

Эта первая конференция, действительно, явилась значительным событием, с точки зрения дальнейшего развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России. В результате конференции сформировалась группа российских и американских специалистов, которые в течение ряда лет сотрудничали в области экзистенциальной терапии. Поэтому *сентябрь 1993 года* с уверенностью можно считать *началом* развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России. Конференция завершила ознакомительный и открыла новый обучающий этап. Пост-конференционные тренинги положили начало первой долгосрочной обучающей программе, которая проводилась по разработанному Дж.Бьюдженталем курсу “Искусство психотерапевта”. Автор непосредственно поддерживал эту программу: пересылал в Россию свои методические материалы, консультировал тренеров, вел обширную переписку. В последующие годы базой российско-американской программы по экзистенциальной терапии, куратором и организатором которой и была я, стал Московский гештальт-институт; ведущим тренером с американской стороны выступал Роберт Нейдер при поддержке Пацифик института (*Pacific Institute, San-Francisco*). Нейдер ежегодно преподавал в России, приглашая и других американских тренеров. Программа продолжалась шесть лет, вплоть до 1999г. В Москве в ее рамках прошло 9 базовых обучающих семинаров. Большая ее часть проводилась также и в Санкт-Петербурге. Каждый раз тренеры читали лекции и вели семинары, рассчитанные на более широкую аудиторию. Всего за шестилетний период состоялось свыше 15 семинаров и лекций, в которых приняло участие более 150 человек. Это была большая содержательная и организационная работа.

Нельзя обойти вниманием еще одну памятную веху. В 1997 году группа российских участников программы была приглашена в Сан-Франциско, где благодаря усилиям и инициативе Роберта Нейдера состоялась *Российско-американская конференция* и двухнедельная учебная тренинговая программа “*Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии*”. Здесь произошла встреча непосредственно с создателем подхода и целым созвездием представляющих данную школу известных терапевтов и психологов. Среди них – Молли Стерлинг, Мертил Хири, Виктор Ялом, Томас Грининг, Стенли Крипнер, Стенли Келеман, Ора Круг, Ричард Вайсман и другие.

Встреча была действительно экзистенциальной, и надо ли говорить, насколько сильное впечатление произвела она на участников. Это увлекательнейшее путешествие в экзистенциализм было подробно освещено в наших публикациях (Миронова, Братченко, 1997). Хочется лишь особо подчеркнуть, что нам была предоставлена уникальная возможность обучения экзистенциально-гуманистической терапии из рук самого Мастера и ближайших его последователей. Дж.Бьюдженталь читал лекции, делал демонстрации, обсуждал с участниками опыт выполнения упражнений. Поражало мастерство его работы: глубина присутствия, пронизательное понимание находящегося перед ним человека и вдохновляющее ощущение жизни. Личность Бьюдженталья была живым воплощением его подхода. В общении ощущалась простота, естественность, деликатность этого человека и необыкновенное сопresутствие. Все называли его просто “Джим”.

Данное событие оказалось значимым не только для российских участников, но и для американских экзистенциальных терапевтов. Оно инициировало создание первого *Экзистенциально-гуманистического института* (Сан-Франциско).

Обучающие семинары и тренинги после конференции уже выходили за рамки базового курса и были посвящены более специальным темам. В мае 1998 года прошел семинар под руководством Джона Ингла (*John Ingle, Pacific Institute, San-Francisco*) на тему “*Экзистенциальный подход в терапии психической травмы*”. В октябре того же года – семинар под руководством Грега Ричардсона (*Greg Richardson, California Institute of Integral Studies, San-Francisco*), посвященный соотношению экзистенциально-гуманистической терапии с другими психотерапевтическими подходами: “*Экзистенциальная психотерапия, краткосрочная психотерапия и эриксоновский гипноз*”. В октябре 1999 года Роберт Нейдер совместно с Богной Зимкевич-Ковальской из Варшавского университета провели тренинг на тему “*Жизнь психотерапевта*”, где экзистенциально-гуманистический подход сочетался с процессуальной работой в духе А.Минделла. Примерно в это же время появилась следующая обучающая

программа “Искусство психотерапевта”, которую под руководством Бьюдженталя проводили уже другие американские тренеры – д-р Мертил Хири (*Myrtle Heery, Ph.D*) и ее коллеги из Международного института гуманистических исследований (*The International Institute for Humanistic Studies, California*). На базе этой двухгодичной программы, также сочетающей в себе семинары в России и Америке, выросли новые специалисты (среди них, прежде всего, стоит назвать Марию Павлову и Марину Юдину). Но в целом, как видно по тематике последних семинаров, программа в своем развитии стала выходить за рамки классического бьюдженталевского подхода. В октябре 1999г. Роберт Нейдер провел завершающий семинар по супервизии клинической практики. Эту дату можно считать не только годом завершения первой учебной программы, но и началом нового этапа развития экзистенциально-гуманистического подхода в России, а именно – самостоятельного применения и развития экзистенциального подхода в психологии и психотерапии силами самих российских психологов и психотерапевтов.

В эту группу психологов и психотерапевтов вошли Сергей Братченко, Эльмира Давыдова, Елена Калитеевская, Елена Кораблина, Дмитрий Леонтьев, Мария Миронова, Вячеслав Цапкин, Василий Чахава. Полученные ими знания и практические навыки начали использоваться в лекциях, на семинарах, в психотерапевтической практике, в обучающих тренинговых программах по экзистенциальной психологии и психотерапии. Стали публиковаться статьи, издаваться книги. Как справедливо отмечает С.Братченко, автор программы “Экзистенциальная психология глубинного общения”, “усилия не пропали даром”, “подход Дж.Бьюдженталя стал достаточно известен и уважаем” (Братченко, 2001, с.8). И это действительно так.

В апреле 2000 года московская группа специалистов интегрировалась в неформальное объединение – “*Экзистенциальный институт*”, который начал проводить семинары и обучающие программы.

Далее я хотела бы поделиться собственным опытом применения экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапевтической практике, а также преподавания образовательных программ по экзистенциальной психотерапии, и на этой основе – своим пониманием данного подхода и его возможностей.

Прежде всего, хочу отметить, что экзистенциальная психотерапия оказалась востребованной не только в столичных городах, но и в других культурных центрах России и СНГ. Экзистенциальные семинары были проведены в Петропавловске-Камчатском, Ростове-на-Дону, Туле, Харькове и других городах.

Экзистенциально-гуманистический подход, по словам его новых приверженцев, привлекает своей глубиной, человечностью, уважительным отношением к клиенту, а также возможностью помочь человеку в решении самых трудных вопросов, которые традиционно считаются “экзистенциальными”: совершение жизненного выбора, обретение свободы, независимости, преодоление страха смерти, ощущения изоляции и одиночества, разрешение жизненных кризисов и обретение новых смыслов жизни.

Часто участники программ стремятся найти некоторое новое, особенное, “экзистенциальное” знание о самих себе. Поначалу они воспринимают экзистенциальную терапию как непосредственное применение положений экзистенциальной философии к анализу самих себя и своей жизни. Однако это не то, чему учит экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бьюдженталя. Этот подход не стремится дать человеку объективное, привнесенное *извне* знание о самом себе и собственной жизни, а открывает для него путь *внутреннего познания*, которое является результатом субъективного уникального процесса внутреннего исследования. Это тот путь исследования, когда знание о себе *открывается изнутри*, нужно только научиться следовать процессам собственного субъективного переживания и осознавать их.

В процессе обучения экзистенциальной терапии студенты не только знакомятся с новой теорией и овладевают новыми психотерапевтическими навыками, но ощущают личностные изменения. Обучение происходит через посредство личностных процессов. Так, во время программной работы ее участники начинают понимать глубокие источники своих личностных проблем и принимают важные для своей жизни решения, которые не могли принять достаточно длительное время. Отмечая происходящие в них изменения, участники, прежде всего, признают, что учатся целиком и полностью включаться, или присутствовать, в своей собственной жизни, а также присутствовать со своими клиентами на очень глубоком интимном уровне переживаний. Многие из них впервые начинали ощущать, что значит “быть в настоящем”, переживать момент настоящего, – столь важный опыт для экзистенциального терапевта. Они оценивали экзистенциальную терапию как “экологически чистый метод”, где терапевт относится к клиенту с уважением, и в центре его работы находятся субъективные процессы клиента. Они отмечали также мягкость, гибкость и эффективность методов практической работы.

Далее мне хотелось бы остановиться на некоторых относительно спорных вопросах.

Нередко участники моих обучающих программ, а чаще коллеги, связавшие себя с другими психотерапевтическими подходами, задают вопросы, в которых звучат сомнения следующего рода: “А существует ли вообще

экзистенциальная психотерапия? И психотерапия ли это? Имеет ли она собственную специфику, сравнительно с другими психотерапевтическими подходами, например, с гештальтом?”. Приходилось также слышать весьма резкие критические высказывания в адрес экзистенциально-гуманистической терапии со стороны представителей более молодого в России направления – экзистенциально-аналитической психотерапии. Но лично меня эта критика только лишней раз убеждает в силе и жизнеспособности экзистенциально-гуманистического подхода.

Опыт моей практической работы в области экзистенциально-гуманистической терапии позволяет с уверенностью утверждать, что она является абсолютно самостоятельным и независимым психотерапевтическим направлением, которое не может быть сведено ни к каким другим психотерапевтическим подходам. Джеймс Бьюдженталь, несомненно, создал *свою школу* в психотерапии, вооруженную специфической концепцией и методом работы. Сам Бьюдженталь, будучи основателем школы, воплощал эту концепцию собственной личностью и жизнью.

Специфика подхода нашла отражение, прежде всего, в том названии, которое автор дал своей терапии. Бьюдженталь называл ее не только экзистенциально-гуманистической, но и *жизне-изменяющей*. Эта психотерапия рассматривает не просто отдельные проблемы человека, которые некоторыми психотерапевтами относятся к разряду сугубо “экзистенциальных”, а жизнь человека в целом, его бытие. Именно жизнь человека, его бытие находятся в центре ее внимания. Бьюдженталь пишет, что его терапия раскрывает способ взаимоотношения человека с миром или систему конструктов “*Я и Мир*”. Соответственно, и направлена она не просто на решение отдельных проблем клиента, а, прежде всего, на изменение его способа взаимодействия с миром. Именно поэтому эта терапия способна привести фундаментальные перемены в жизнь человека.

Данная психотерапевтическая школа имеет свою оригинальную систему понятий, которая включает в себе специфическое содержание. Прежде всего, это понятия *поиска, субъективности, присутствия, заботы*. Понятие “поиска” особенно ценно и интересно. В экзистенциально-гуманистическом подходе ему отводится одно из центральных мест: поиск подразумевает раскрытие внутреннего мира клиента и субъективных процессов, необходимых для изменения. Концепция “*уровней присутствия*”, созданная Бьюдженталем, – краеугольный камень психотерапевтического искусства. Ее, безусловно, можно рассматривать как вклад данной психотерапевтической школы в мировую психотерапию. Концепт “присутствие” служит не только средством понимания переживаний клиента, но инструментом практической работы психотерапевта. Работать как экзистенциальный терапевт – означает быть способным находиться вместе с

клиентом на достаточно глубоком уровне присутствия, сопровождая его в процессе субъективных переживаний. Методы экзистенциальной терапии – это методы глубинной работы, способные раскрыть внутренний процесс самого клиента. Практически любая проблема может быть проработана на экзистенциальном уровне. Бьюдженталь вводит понятие “*Я-процесса*” как процесса переживания себя, своего внутреннего бытия, в ходе которого происходит обретение нового знания себя, своего внутреннего потенциала, столь важного для изменения. Бьюдженталь подчеркивал необходимость отличать внутреннее глубинное “*знание себя*” от внешнего поверхностного “*знания о себе*”.

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия, безусловно, имеет и собственные методы, техники и практику работы. Если вам довелось наблюдать работу Бьюджентала или его ближайших последователей на видео либо “*вживую*”, вы никогда не спутаете их почерк с почерком психотерапевтов других школ и направлений. Внешне экзистенциальный терапевт выглядит мало активным. Он просто внимательно слушает, иногда задает вопросы, бросает некоторые реплики. Любителям ярких эффектов такая работа может показаться даже скучной. Однако клиенты после сессии говорят о значительных внутренних изменениях. И это так. Бьюдженталь рассказывал случай, когда самым значительным для одной из его клиенток оказалась сессия, где он просто повторял: “*и...и...*”. В известной степени это, конечно, шутка, но лишь в известной степени. В целом используемые техники направлены на углубление уровня присутствия (как клиента, так и терапевта), на пробуждение внутренней работы самого клиента, на разворачивание процесса его внутреннего поиска, раскрытие и осознание потока его субъективных переживаний.

Техники экзистенциально-гуманистического терапевта я бы назвала техниками внутренней *процессуальной* работы. На мой взгляд, именно к процессуальному аспекту в большой степени сводится искусство экзистенциального терапевта и, главным образом, благодаря этому аспекту его работа становится такой эффективной.

В практике экзистенциально-гуманистической терапии широко используется феноменологический подход, который заключается в способности терапевта наблюдать достаточно тонкие изменения, происходящие в клиенте, включая его чувства, переживания и телесные изменения, и давать относительно них обратную связь. Одна из таких техник получила название – “*комментарии по процессу*”.

Экзистенциально-гуманистическая терапия, безусловно, является психотерапией, а не просто анализом проблем клиента с точки зрения представлений экзистенциальной философии. Экзистенциальный терапевт стремится помочь клиенту восстановить утраченный контакт с его внут-

ренным бытием, с глубокими процессами его субъективных переживаний, и именно восстановление такой связи оказывается терапевтичным и целительным, позволяя клиенту вернуть свою жизнь и внести в нее необходимые изменения, сделать ее более подлинной и целостной. Таким образом, специфика экзистенциально-гуманистического подхода – в способности работать с внутренними субъективными процессами и в умении трансформировать их в изменения жизни клиента.

Бьюдженталь неоднократно подчеркивал, что клиент приходит в терапию не за новыми знаниями, а за *новым опытом*. Экзистенциальный терапевт предоставляет клиенту возможность пережить опыт получения этого внутреннего экзистенциального понимания себя и своей жизни. Джим говорил на своих лекциях, что экзистенциальная терапия открывает перед человеком возможность иного, эмоционального, интуитивного пути познания, в отличие от более привычного и более знакомого нам пути интеллектуального познания. Отсюда становится понятным акцент, который экзистенциально-гуманистическая терапия ставит на субъективных, внутренних переживаниях самого клиента.

Пока еще трудно подобрать соответствующие термины для подобной работы. Кажется, что слова *освобождение* или *пробуждение* в наибольшей степени отвечают ее духу.

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия, пожалуй, как никакая другая, предъявляет повышенные требования к качествам личности психотерапевта. Рабочим инструментом экзистенциального терапевта является субъективность самого терапевта. Умение тонко чувствовать собственные переживания и их изменения, доверять им и вносить их в процесс психотерапевтической работы, быть аутентичным – необходимые профессиональные качества. И так же важно – быть “прекрасным резонатором”: внутренним чутьем угадывать изменение намерений клиента, даже если они только возникают... Искусство жизни, как считает Бьюдженталь, заключается в способности меняться. Для того, чтобы помогать клиентам меняться, терапевт должен сам обладать искусством изменения.

Если говорить о стиле экзистенциального терапевта, то его можно описать как мягкий, тонкий, не директивный. Однако способ взаимодействия с клиентом может быть различным – от внимательного слушания до, в ряде случаев, достаточно директивного требования. Способ взаимодействия зависит от того, что более всего необходимо с точки зрения развития в клиенте того внутреннего процесса, который Бьюдженталь называет поиском.

Из опыта собственной практической работы могу сказать, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия достаточно эффективна. После прохождения всего курса терапии клиенты говорят, что они начинают лучше чувствовать и понимать себя, различать тонкие процессы в самих

себе, вести себя более свободно и “ощущать пространство внутренней свободы”, больше себе доверять. Они становятся менее ранимыми и чувствительными к критике, более стабильными, уверенными и независимыми. Мне не хотелось бы, чтобы у читателя создалось впечатление, что экзистенциальная терапия – это очень спокойный и безмятежный процесс, заключающийся в переживании тонких чувств и приводящий всегда к позитивным изменениям. Это далеко не так. Отдельные сессии могут быть очень эмоциональны и драматичны, сопровождаясь мощными эмоциональными всплесками – сильным гневом, раздражением или плачем. Эмоциональное познание – вещь достаточно сложная, требующая мужества и способности идти на риск, встречаться с неопределенностью, новым и неизведанным. В целом можно сказать, что экзистенциальная терапия обращена к духовности человека и пробуждает в нем духовные состояния.

Следует отметить, что, обладая собственной спецификой, экзистенциально-гуманистическая психотерапия в то же время достаточно близка другим психотерапевтическим подходам и направлениям. На мой взгляд, это определяется ее особым местом среди остальных психотерапевтических школ. Дело в том, что экзистенциальную терапию можно отнести к *мета-психотерапии*. Не случайно поэтому, что под кроной экзистенциально-гуманистического подхода у нас иногда объединяют такие достаточно разные виды психотерапии, как рожерианская, телесно-ориентированная, гештальттерапия и др. Не думаю, что отдельные представители этих подходов согласились бы с таким объединением. На самом деле экзистенциально-гуманистическая психотерапия, конечно, не является общим названием для разных психотерапевтических подходов. Сам Бьюдженталь неоднократно подчеркивал, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия ни в коей мере не тождественна другим психотерапевтическим направлениям, не подменяет их и имеет среди них свое собственное место. Но вместе с тем, в качестве мета-психотерапии экзистенциальная – эксплицирует наиболее общие принципы психотерапевтической работы. На мой взгляд, психотерапия оказывается эффективной только в том случае, если терапевт следует этим базовым экзистенциальным принципам.

Бьюдженталь писал в одной из своих работ, что специфика экзистенциального подхода состоит в том, что он опирается на определенные философские положения и может служить основой для целого ряда других психотерапевтических школ. Экзистенциальная психотерапия предоставляет большой простор для творчества психотерапевта и открыта для психотерапевтов разных ориентаций: есть психотерапевты, которые считают себя экзистенциалистами и одновременно причисляют себя к психоаналитикам, юнгианцам, гештальтистам и др. В то же время все терапевты, сле-

дующие экзистенциально-гуманистическому подходу, разделяют некоторые общие принципы клинической практики. Обобщая эти принципы, я могу сказать, что психотерапия эффективна, если в своей практике терапевт основывается на безусловном уважении к уникальности личности клиента; работает с непосредственным опытом переживания настоящего, за внешним фасадом жалоб и предъявляемых клиентом проблем улавливает глубинные переживания и способствует развитию у своих клиентов осознания внутренних процессов субъективных переживаний. Мой собственный опыт убеждает, и это хочется подчеркнуть специально, что принципы и навыки работы экзистенциального терапевта полезны для любого психотерапевта, независимо от той школы, к которой он принадлежит. Эти навыки отражают базовое искусство психотерапевта, и овладение ими необходимо каждому специалисту, который стремится к эффективной и осмысленной психотерапевтической работе.

Подводя итоги десятилетнему периоду развития экзистенциально-гуманистического подхода в России, можно сказать, что он уже достаточно прочно укоренился на почве отечественной психологии и психотерапии и завоевывает свое прочное место среди других психотерапевтических школ. Как показала *Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии и психотерапии*, состоявшаяся в 2001г. в Звенигороде, экзистенциальный подход содержит в себе достаточно большой потенциал и перспективы развития. Он является не только психотерапевтическим направлением, но и явлением культуры. Широко влияние экзистенциального подхода в философии, классической и современной литературе, в поэзии, в кинематографии.

Хочется выразить надежду, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия в России стоит на пороге нового этапа своего развития. Следует продолжать уже существующие и создавать новые образовательные, а также исследовательские программы. Опыт первой образовательной программы уже указал перспективы будущего развития. Этот опыт убеждает, что экзистенциально-гуманистический подход может развиваться в контакте и диалоге с другими психотерапевтическими направлениями. Перспективной представляется возможность создания интегративных психотерапевтических подходов на базе экзистенциального. Примером может служить появление экзистенциально-процессуальной психотерапии, которая успешно продвигается вперед усилиями Надера Шабаханги и Богны Зимкевич-Ковальской. Доказывает свою эффективность сочетание экзистенциального и соматического процессуального подходов при работе с психологическими травмами (см. статьи *Питера Левина и о нем* в МПЖ, № 1, 2003). Важность телесного измерения подчеркивают многие экзистен-

циальные терапевты. Обращение к телу дает возможность раскрывать достаточно глубокие внутренние процессы клиента. Развивается и направление, где экзистенциальный подход соотносится с осмыслением религиозного опыта. Говорят даже об экзистенциальной гештальттерапии, об объединении трансперсонального и экзистенциального направлений. Таким образом, совершенно отчетливо звучит потребность в диалогических интегративных экзистенциальных программах. Это отвечает не только духу времени, но и ситуации становления психотерапии в России, где она развивалась не на путях следования традиционным школам, а в разноцветной мозаике разнообразных подходов и направлений.

Несомненно, существует потребность в развитии уже существующих учебных программ по экзистенциальной психотерапии и в создании новых. Необходима разработка сертифицированных программ с определенными образовательными стандартами, учитывающими международный опыт. Эти программы должны быть включены в культурный российский контекст, опираться на экзистенциальные традиции российской психологии, философии, литературы. Они должны соединять в себе разные формы подготовки – не только серию тренингов, но и индивидуальную терапию, работу в малых группах, клиническую практику под наблюдением супервизора, супервизорские семинары.

Необходимо развивать также программы специализации по применению экзистенциального подхода в конкретных областях практики. Имеется в виду, например, экзистенциальная терапия детей и подростков, экзистенциальная терапия семьи и супружеских пар, экзистенциальная терапия невротических и психотических расстройств. Определенный шаг в этом направлении уже сделан. В 2002г. снова приезжали в Россию Падма Кетелл и Роберт Нейдер с серией семинаров по работе с семьей в экзистенциальной терапии. И, безусловно, необходимо продолжать сотрудничество с зарубежными терапевтами.

В заключение я хотела бы поблагодарить всех, кто внес свой вклад в развитие экзистенциально-гуманистического подхода в России и выразить надежду на дальнейшее сотрудничество. Особую признательность я хочу выразить нашему общему учителю Джеймсу Бьюдженталю.

ЛИТЕРАТУРА

- Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бьюдженталя М., «Смысл», 2001.*
Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Санкт-Петербург, «Питер», 2001.

Миронова М., Братченко С. Улыбка Бюдженталя, или – субъективные заметки о встрече с экзистенциально-гуманистическим подходом. СПб, 1997.