

# ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ И ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: «ZU DEN KLIENTEN SELBST!»

Е.А. ЕВСТИГНЕЕВА

Опираясь на сравнительный анализ пяти психотерапевтических направлений — гештальт-подхода, клиент-центрированной терапии К. Роджерса, фокусированно-ориентированной терапии Ю. Джендлина, британской школы экзистенциального анализа (Э. Спинелли, Э. ван Дорцен, Г. Кон) и австрийской школы экзистенциального анализа и логотерапии А. Лэнгле, автор рассматривает, какие особенности приобретает феноменологическая максима Э. Гуссерля «к самим вещам», переосмысливаясь в рамках психотерапевтического дискурса. Переведя максиму на психотерапевтический язык в виде лозунга «к самим клиентам», автор выявляет и описывает основные характеристики движения «к самим клиентам», которое осуществляет терапевт, работающий феноменологическим методом.

**Ключевые слова:** феноменологический метод, психотерапия, Э. Гуссерль, гештальт-подход, клиент-центрированная терапия, фокусированно-ориентированная терапия, экзистенциальный анализ.

В последние десятилетия психология, рефлексировав недостаточность традиционных эпистемологических моделей, все чаще обращается к поиску альтернатив, из которых одна из самых мощных и, пожалуй, уже легитимированных, так называемый «феноменологический подход» в исследованиях и в психотерапии [см.: Spiegelberg, 1972; Langdrige, 2007; Улановский, 2009; Бусыгина, 2009].

В психотерапии феноменологический метод развивается, прежде всего, в рамках экзистенциально-гуманистического направления [см., например, Gendlin, 1973; Spinelli, 2005; Bloom, 2009; Adams, 2001; Лэнгле, 2009 и др.], хотя следует отметить, что представители других подходов

также обращаются к феноменологии, отмечая «психотерапевтичность» феноменологической установки [см., например, Edwards, 1990, p. 117].

Многие терапевты достигли больших высот в практической реализации феноменологического метода и в теоретическом осмыслении того, что они делают [см.: Spinelli, 2005; Лэнгле, 2009; Джендлин, 2000; Adams, 2001]. Однако диалог между феноменологами-практиками разных школ в смысле сопоставления внутренних переживаний, возможных путей осуществления феноменологической установки, возможных вариантов продвижения психотерапевтического процесса из такой установки практически отсутствует. Вместе с тем подобный диалог мог бы оказаться полезным как для развития феноменологического метода, так и для обмена идеями в области подготовки терапевтов-феноменологов.

Феноменологический подход и в философии, и в психологии неоднороден. Сравнивая разные традиции и практики, мы в большей степени сосредоточились на общих принципах и способах постановки проблем, объединяющих эти направления, нежели на подробном сравнительном анализе разницы между подходами, которая часто достаточно существенна и требует отдельного подробного рассмотрения.

В первой части нами был проделан анализ философской литературы (в основном это работы Э. Гуссерля, М. Хайдеггера и М.К. Мамардашвили), в результате которого были выделены ключевые характеристики основополагающих идей феноменологии. Во второй части мы описали, как выделенные нами характеристики конкретизируются в феноменологических теориях психотерапевтов отобранных нами школ, создав тем самым, на наш взгляд, основание, способствующее развитию диалогического пространства между феноменологами-практиками разных психотерапевтических подходов.

В настоящей статье мы сосредоточим внимание на ключевом принципе феноменологии: постараемся показать, каким образом максима Э. Гуссерля «к самим вещам!» реализуется в ходе психотерапевтического феноменологически ориентированного диалога, где ее можно было бы переформулировать в максимум: «к самим клиентам!».

## **Основные характеристики феноменологического метода**

### **Максима Э. Гуссерля «к самим вещам!» («Zu den Sachen selbst!»)**

Исходным пунктом феноменологии служит лозунг «к самим вещам!»: следует отставить в сторону все теории, утверждения, чужеродные наслоения и увидеть вещи такими, как они есть, увидеть «вещи са-

ми по себе». И первый вопрос, который здесь возникает и который обычно задают после упоминания максимы Э. Гуссерля «к самим вещам», а что это, собственно, за вещи, к которым нам предлагают вернуться?

Каждый из феноменологов по-своему отвечал на данный вопрос: как понимать вещи и их самость, в чем заключается движение «к самим вещам», какова суть этого движения и т. п. Философские системы, которые мы сегодня называем «феноменологией», объединены, скорее, общими вопросами, чем ответами на них.

Чтобы понять какие ответы дают психотерапевты экзистенциально-го и гуманистического направлений, мы, как было сказано выше, обратились к философским теориям с целью более четко сформулировать вопросы, которые порождает призыв Э. Гуссерля.

«Что есть “сами вещи”?» — пожалуй, первый из них. Далее, поскольку речь идет о некотором продвижении, которое нас призывают осуществить, возникает желание узнать, а куда надо двигаться, где искать? Рождается вопрос: «Где проявляются “сами вещи”?»

#### **Где проявляются «сами вещи»**

Вещи, о которых идет речь, находятся не вне и не внутри нас — это не внешний объект классической науки и не плод нашей субъективной фантазии — они находятся, если можно так выразиться, «между» субъектом и объектом.

В феноменологии субъект-объектная дихотомия классической науки снимается — но снимается особым образом, свойственным феноменологии. В феноменологическом способе познания субъект не может быть нейтрально дистанцирован от познаваемого им объекта, он всегда задействует себя, но не просто, а определенным способом, тем способом, который предложен феноменологическим методом. Или говоря словами Хайдеггера: «Не человек мыслит, думает, говорит, а в нас и через нас говорит бытие» [Мамардашвили, 2010, с. 271].

М.К. Мамардашвили пишет: «Феномены — это данности особого рода, они не даны, их нужно увидеть» [Мамардашвили, 2010, с. 202]. То есть чтобы феномен показал себя, нужен еще кто-то, кто приложит усилия для того, чтобы увидеть, — феномен проявляет себя как бы через усилия смотрящего. Это можно описать с помощью краткого афоризма, предложенного Гуссерлем: «Wie viel Schein, so viel Sein. Сколько видимости, или явления, столько бытия» [цит. по: Мамардашвили, 2010, с. 167]. «Сама вещь» есть настолько, насколько она явила себя через усилия смотрящего.

### **Как даны «сами вещи»**

#### *Переживание очевидности*

Сами вещи или феномены даны нам в переживании очевидности.

Как мы уже говорили, феномены — данности особого рода, нужно приложить определенные усилия, чтобы их увидеть. Обратимся еще раз к М.К. Мамардашвили. Он говорит о том, что «основной антиидеологический замысел современной философии» заключался «в обращении к особым очевидностям» [Мамардашвили, 2010, с. 202].

Согласно Гуссерлю, очевидность («эвидентность») не есть некоторое субъективное ощущение уверенности, каким-то образом сопровождающее истинные положения: «для Я это <данность вещи в непосредственном созерцании> означает: иметь о чем-либо не путанное, пустое, предположительное мнение, но пребывать при нем самом, созерцать, видеть, усматривать саму вещь. Опыт в обычном смысле слова есть некая особая очевидность, и мы можем сказать, что очевидность вообще есть опыт в самом широком и все же существенно едином смысле» [Гуссерль, 2006, с. 132]. Иными словами, созерцание «самой вещи» есть опытное переживание, а более конкретно — переживание очевидности.

Хайдеггер определяет феномен, «саму вещь» как «себя в самом себе показывающее» (*das Sich-an-ihm-selbst-zeigende*) или как «очевидное» (*das Offenbare*) [Heidegger, 1967, p. 28].

#### *Важность эмоциональности*

Вещи, как мы сказали выше, даны нам в переживании, среди прочего в том, как мы их чувствуем — в нашей многообразной и многослойной эмоциональности. Для феноменологического описания эмоциональный уровень переживания столь же важен, как и интеллектуальный или когнитивный.

Вслушиваться в ощущение как таковое, а не как в знак чего-то другого, — в этом видит М.К. Мамардашвили задачу феноменолога [Мамардашвили, 2010, с. 126].

Э. Гуссерль пишет: «Нет склонности опасней для усматривающего познания праначал, абсолютных данностей, как слишком много размышлять и из этих рефлексий черпать мнимые самопонятности... Итак: как можно меньше рассудка, но по возможности [больше] чистой интуиции» [Гуссерль, 2008, с. 156].

Также следует упомянуть, что в лекциях по этике 1920, 1924 годов, где речь идет о категориях «личность», «поступок», Э. Гуссерль говорит, что «чистый рассудок не является практическим. Только чувства могут определить действия... Практическое поведение людей определяется,

безусловно, чувствами» [цит. по: Нинон, 2010, с. 61]. То есть там, где речь идет о человеке, личности, реальности бытия-в-мире, дуализм разума и чувств оказывается ложным [там же, с. 53]. «Мы должны, следовательно, вернуться к чувствам и рассмотреть их более внимательно, чтобы прояснить значение наших этических понятий, изучить человека как этическое существо» [там же, с. 62].

Хайдеггер говорит о важности настроенности (*Stimmung*) как общей расположенности, в которой и через которую человек опытно познает собственное бытие-в-мире [Heidegger, 1967, § 29]. Так «в веселом настроении переплетение отношений осуществляется иным образом, нежели при депрессии» [Lleras, 1992, p. 8]. Иными словами, согласно М. Хайдеггеру настроение не только обусловлено тем, каково человеку в мире, но мир открывает себя через настроенность. Так, «тревога (*Angst*) есть не просто то, что возникает в ответ на осознание заброшенности, — но именно через тревогу человек познает собственную заброшенность» [Cohn, 1997, p. 15].

#### *Обращение к довербальному опыту*

Сначала в процессе того, что называется феноменологическое «интуирование» — (первый шаг феноменологического метода [см., например: Шпигельберг, 2002, с. 642—649] мы приобретаем чувствование объекта. И интуирование предшествует языку в том смысле, что с помощью языка мы приписываем вещам символы, которые мы уже постигли в акте интуирования. То есть феноменология обращается в акте интуирования к тому переживанию, которое есть до вербального обозначения.

Левинас, например, выделяет интуитивные акты — те, которые достигают самой вещи, и обозначающие акты — те, которые позволяют думать о вещи лишь в символической форме [Levinas, 1973].

В этой связи хотелось бы привести слова М. Хайдеггера: «Чтобы человек мог, однако, снова оказаться вблизи бытия, он должен сперва научиться существовать на безымянном просторе. Человек должен, прежде чем говорить, снова открыться для требования бытия с риском того, что ему мало или редко что удастся говорить в ответ на это требование. Только так слову снова будет подарена драгоценность его существа, а человеку — кров (язык — дом бытия) для обитания в истине бытия» [Хайдеггер, 1993а, с. 195].

Теперь обратимся к процессу движения к «самим вещам».

#### **С чего начинается движение «к самим вещам»**

##### *Феноменологическая установка*

Чтобы начать движение к вещам, мы должны занять некоторую позицию как исходный пункт, из которого будет разворачиваться движе-

ние. Попадание в исходную точку феноменологического движения требует определенного усилия. Понятие феноменологической установки впервые вводит Гуссерль во введении ко второму тому «Логических исследований» и характеризует ее как направленность сознания на свои собственные переживания [Гуссерль, 1997, с. 31]. М. Хайдеггер же пишет так: «Мы должны освободиться от предрассудка, будто требование феноменологии постигать сами вещи означает, что вещи должны постигаться «одним махом» [Хайдеггер, 1998, с. 32], то есть, чтобы смотреть феноменологически, нам следует принять определенное решение и приготовиться.

### **Как происходит движение «к самим вещам»**

#### *Феноменологическая процедура*

После того как мы совершили усилие, активность для занятия феноменологической позиции, мы будем осуществлять определенную, специфическую деятельность — реализовывать феноменологический метод.

Шпигельберг [Spiegelberg, 1972, р. xxix] выделяет следующие виды феноменологической активности: дескриптивная феноменология; сущностная, или эйдетическая феноменология; феноменология явленности; конститутивная феноменология; герменевтическая феноменология.

В ходе нашего исследования мы сосредоточились на процедуре, предлагаемой герменевтической феноменологией М. Хайдеггера, поскольку, на наш взгляд, именно данный вид феноменологии характерен для психотерапевтической практики. К такому выводу мы пришли в результате предпринятого нами анализа соответствующей литературы.

Феноменология, возвращаясь к самим вещам, пытается найти подход, который бы не оказался лишь еще одним подходом среди других [там же, р. 287]. Хайдеггер в русле обсуждаемого нами вопроса утверждает, что «каждое суждение или истинность “находятся в рамках какого-либо подхода”» и зависят от этого подхода. Иными словами, нет мира как такового, но только мир, интерпретированный через некоторую структуру [Gendlin, 1973, р. 286]<sup>1</sup>. Феноменолог ставит перед собой вопросы: как «вытащить» тот мир, который лежит под глыбой «чудовищно развитых знаковых и предметных структур изображения мира» [Мамардашвили, 2010, с. 164], деконструировать системы интерпретаций, которые мы «накладываем» на мир и видим только то, что они позволя-

---

<sup>1</sup> Здесь мы ссылаемся на Джендлина как на философа, разрабатывающего идеи феноменологии.

ют увидеть? Как подойти к тому, что «само себя показывает так, как оно само себя показывает» («das, was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt») [Хайдеггер, цит. по: Vetter, 2007, р. 6]? Как оказаться вблизи бытия, обратиться к тому, что есть — к очевидному (das Offenbare) [Heidegger, 1967, р. 28]?

В работе «Основные проблемы феноменологии» М. Хайдеггер описывает три основных компонента метода герменевтической феноменологии [Heidegger, 1982, р. 21—23].

1) Феноменологическая редукция — фокус внимания направлен на то, как нечто (вещь) есть [р. 21].

2) Феноменологическая конструкция — «создание образа, проекции первоначально данного бытия относительно его бытия и его структур» [р. 22].

3) Феноменологическая деструкция — «процесс критики, в ходе которого понятия, которые с необходимостью были использованы на предыдущих стадиях, деконструируются вплоть до оснований, из которых они произошли» [р. 23].

Итак, феноменология ставит перед собой задачу вернуться «к самим вещам» — к бытию, к очевидному, к тому, что само себя показывает.

Терапевты, применяя в своей практике феноменологический метод, тоже хотят вернуться к очевидному, к тому, что есть. Однако их интересуют не вещи, а клиенты. «К самим клиентам!» — так можно сформулировать психотерапевтическую максиму.

Далее попробуем охарактеризовать общие идеи, которые имплицитно содержатся в этом экзистенциально-гуманистическом призыве.

## **Феноменологический подход в психотерапии**

Рамки статьи не позволяют нам подробно остановиться на каждом из сформулированных выше вопросов, поэтому мы лишь кратко опишем результаты нашего исследования. Начнем с метода. Охарактеризуем его структуру, последовательность, основные элементы (как происходит движение «к самому клиенту»), а затем поговорим, какие предпосылки, практические — феноменологическая установка (что нужно, чтобы начать движение «к самому клиенту») и антропологические — представление о том, кто такой «сам клиент» и как он становится видимым в ходе терапевтического диалога, необходимы для того, чтобы этот метод осуществлять.

## Феноменологическая процедура (как происходит движение «к самим клиентам»)

Выше мы говорили, что можно увидеть определенное сходство между логикой феноменологического метода, практикуемого терапевтами экзистенциально-гуманистического направления, и структурой герменевтической процедуры, предложенной М. Хайдеггером. Продемонстрирует это.

### 1. Редукция

В общем виде *редукция понимается как феноменологическое интуирование (непредвзятое смотрение на то, как клиент есть здесь), результатом которого оказывается описание того, что пришло.*

В гештальт-подходе [см.: Joyce, Sills, 2010, p. 17—23; Mann, 2010, p. 152—153; Mackewn, 1997, p. 59—64] и в британской школе экзистенциального анализа (ЭА) [Adams, 2001, van Deurzen, 1997, p. 58—64; Spinelli, 2007, p. 115—117] этот элемент принято называть<sup>2</sup> «правило эпохе»<sup>3</sup>. Основные его составляющие: *взятие в скобки (bracketing), описание (description)* или «отслеживание»<sup>4</sup> [Joyce, Sills, 2010, p. 21] и *выравнивание (horisontalization)* — придавать одинаковое значение всем частям процесса и содержания, чтобы изначально не прийти к обедненному, возможно, детерминированному видению клиента или не скатиться на определенные темы, которые могут быть более интересны терапевту.

У Ю. Джендлина редукции соответствуют 1-й и 2-й шаги фокусирования: «*отражение или “слушание”*» — терапевт точно повторяет то, что пытается высказать клиент, находясь при этом «в контакте с малейшими изменениями в ощущениях клиента» [Джендлин, 2000, с. 69], и «*обращение к смутному “нечто”*» — терапевт сохраняет в себе непосредственное чувствование, вызванное переживаниями клиента, и здесь «приобретает невыразимое словами ощущение неясного «нечто», подобного ощущению клиента» [Джендлин, 2000, с. 72].

Роджерс описывает первый шаг так: «сосредоточиться, сконцентрироваться, забыть технические тонкости и сфокусироваться на том, чтобы *быть обращенным к Джен* и открытым ко всему, что она может выразить» [Роджерс, 2004, с. 157].

В австрийской школе ЭА редукции соответствуют: выполнение процедуры *EPOCHÈ, феноменологическое интуирование и описание того, что*

<sup>2</sup> Вслед за Э. Спинелли [Spinelli, 2005].

<sup>3</sup> Гуссерлевское эпохе получает в психотерапевтическом контексте новое толкование и новую жизнь.

<sup>4</sup> Английский термин «tracking» означает следовать за тем, как разворачивается феноменологический процесс во времени.



*приходит*. На этом этапе происходит отделение контактных и дистантных чувств — выявление феноменального содержания (ПЭА 1) [см.: Лэнгле, 2009, с. 95].

### 2. Конструкция

*Конструкция понимается как создание цельного образа, гештальта из «данных» предыдущего шага.*

В британской школе ЭА эта часть называется «*выделение инварианта*» [Adams, 2001, р. 79] — увидеть какие части похожи друг на друга, какие связаны друг с другом и как. При этом следует обратить особое внимание на то, что элементы должны быть связаны из себя самих так, как «хочется» им, а не терапевту.

В гештальт-подходе вторая часть — *проявление фигуры*. В определенный момент чувства, мысли, телесные ощущения терапевта складываются в определенный образ — формируют фигуру [Bloom, 2009, р. 293]. В фокусированно-ориентированном подходе — это 3-й шаг фокусирования — «*ключевое слово или образ*». Терапевт и клиент пытаются подобрать вербальное выражение, соответствующее неотчетливому, смутному «нечто», к переживанию которого привлечено внимание, и, таким образом, назвав его, войти с ним в контакт [Джендлин, 2000, с. 79]. У Карла Роджерса этот этап можно обозначить как видение самого человека, его глубины, а в австрийской школе ЭА это «*создание образа, соединение феноменального понимания с глубоким содержанием*» (ПЭА 2.1) [Лэнгле, 2009, с. 95].

### 3. Деструкция

*Деструкция понимается как обращение терапевта к клиенту через «оператора понимания» с целью подвергнуть сомнению пришедшее на предыдущих этапах.*

В британской школе это называется «*верификация*»: терапевт и клиент фокусируются на том, что показывает себя сейчас как самое важное, далее происходит совместное обсуждение, уточнение, анализ предположек и терапевта и клиента, затем выявляются общие моменты, достигается предварительный консенсус и все начинается сначала [Adams, 2001, р. 80]. Гештальт-терапевт Г. Йонтеф так описывает данный этап: «Терапевт и клиент совместно работают над полным и ясным проявлением феномена — первоначальное содержание корректируется в процессе диалогического взаимодействия, похожего на «*танец с ритмом контакт-отдаление*» [Yontef, 1993, р. 185]. У Ю. Джендлина деструкция соответствует 4-му и 5-му шагам фокусирования: «*резонирование ключевого слова или образа*» — ключевое слово подвергается проверке на соответствие с переживанием клиента, клиенту предлагается ощутить, соот-

ветствует названное слово тому, что он чувствует, или нет [Джендлин, 2000, с. 81], и «*быть рядом с этим чувством*» — не «напирать» на чувствуемый смысл и не убегать от него [Gendlin, 1990, р. 216]. У К. Роджерса данный этап соответствует озвучиванию терапевтом клиенту того, что пришло к нему на предыдущих этапах — как клиент примет это? В австрийской школе ЭА на этапе деструкции феноменолог подвергает сомнению себя и ситуацию: Так это для меня. А как это на самом деле? Как это для тебя? [Лэнгле, 2009, с. 96].

«Кружение» редукция — конструкция — деструкция повторяется бесконечное количество раз — в нем сущность психотерапевтического диалога. Герменевтическое усмотрение не может быть окончательным, так как мы видим «самого клиента» лишь в режиме здесь-и-сейчас: как только терапевт к нему прикоснулся, он уже другой — «самого клиента» невозможно зафиксировать, но можно лишь «встретить» (Лэнгле), «прикоснуться к нему» (Джендлин).

### **Суть феноменологической установки (с чего начинается движение к самим клиентам)**

Несмотря на, казалось бы, методичность описанных шагов, феноменологический подход не может пониматься и осуществляться чисто инструментально. Ключевым условием феноменологического движения является не столько сам метод, сколько особая установка терапевта по отношению к самому себе и к клиенту, его экзистенциальное присутствие. Феноменолог не может оставаться в роли ни ученого-исследователя, ни врача. Он — способ быть. Если при классической научной и технической установке исследователь должен просто научиться пользоваться некоторым инструментом, понять, как он работает, и научиться его применять, то в феноменологической, чтобы научиться пользоваться методом, — познающий должен сделать что-то с собой, внутренне измениться. Феноменологи утверждают, что «сами вещи» есть определенного рода очевидности, которые говорят «сами за себя», а это означает, что мы должны знать, как их слушать, и быть готовы к тому, чтобы услышать.

Рассмотрим, как терапевты, практикующие феноменологический подход, характеризуют установку, необходимую для того, чтобы «сам клиент» показал себя.

1) Чтобы «смотреть» феноменологически, терапевт должен, прежде всего, решиться смотреть именно так, поэтому *предрешение* есть первый шаг по занятию феноменологической установки [Лэнгле, 2009, с. 90].

Предрешение — очень важный и внутренне сложный процесс, ибо здесь речь идет не столько о желании — я хочу смотреть феноменологически, но и о возможности, готовности: «Могу ли я смотреть как феноменолог, готов ли я к этому?». Характеристики феноменологической установки, которые мы перечислим далее, достаточно ясны и однозначны, тем не менее, сами по себе знания не позволяют сделать феноменологическую установку, нельзя просто сказать себе: я, как терапевт, должен принимать, быть открытым, заботиться о клиенте. Долженствование в данном случае не приведет ни к чему. Нельзя сказать «я должен любить этого человека», любовь — это то, чему мы даем быть, но ее невозможно вызвать принудительно [Yontef, 1993, p. 221].

2) Следующий шаг, который делает феноменолог, — *обращение*. Всеми органами чувств повернуться к другому [Лэнгле, 2009], наслаждаться слушанием, войти с клиентом в резонанс на всех уровнях [Rodgers, 1995, p. 8, 9].

3) В обращенности феноменолог дает другому воздействовать на себя, для этого нужна *открытость*. Открытость (*openness, offenheit*) есть ядро, сущность феноменологической установки, об этом говорят представители всех подходов [Лэнгле, 2009, с. 90; Rodgers, 1995, p. 9, 23, 43; Spinelli, 2007, p. 60; Булюбаш, 2008, 330].

Речь здесь идет о двойной открытости. С одной стороны, это открытость терапевта по отношению к самому себе (открытость вовнутрь). Это ясность терапевта самому себе [Adams, 2001, p. 81], близость к себе — знать, что я переживаю, и не подавлять чувства [Rodgers, 1995, p. 23]; ценить собственные переживания [Rodgers, 1995, p. 43]. Терапевт должен быть в контакте с тем, что происходит с ним, — с собственными «уязвимостью, неопределенностью, замешательством» [Mearns, Cooper, 2005, p. 38], быть честным по отношению к тому, что с ним происходит.

С другой стороны — открытость терапевта по отношению к клиенту (вовне). Открытость по отношению к тому, с кем (чем) встречаешься; открытость по отношению к тому, как это быть с ним в отношениях [Spinelli, 2007, 60]. Для открытости характерны: «творческое безразличие» (термин гештальт-подхода) — терапевт принимает всего клиента целиком, со всеми его проблемами, не отдавая при этом особого предпочтения какому-либо одному из аспектов их совместного исследования [Mackewn, 1997, p. 66; Joyce, Sills, 2010, p. 20] и «парадоксальное изменение» (термин гештальт-подхода) — отсутствие желания менять пациента. «Терапевт должен быть с пациентом там, где пациент есть, и сам должен осознавать, где он есть» [Булюбаш, 2008, с. 322]. В открытости терапевт дает клиенту быть реальным, настоящим [Rodgers, 1995, p. 19].

4) Состояние открытости имеет в основании *доверие* (себе и клиенту) — доверять тому, что приходит от клиента, доверять себе, что ты сможешь это выдержать [Лэнгле, 2009, с. 90]. Это доверие похоже на детское доверие ребенка миру, когда он спрашивает «А что это?», «А как это устроено?», «На что это похоже?» [Joyce, Sills, 2010, p. 24; Spinelli, 2007, p. 123, 129].

5) С другой стороны, состояние открытости требует *мужества* — то, что обнаружится, может не понравиться, оказаться страшным, пугающим. Чтобы дать другому быть и мочь от него принять, нужно иметь силу, — говорит Роджерс [Rodgers, 1995, p.18, 20]. Также мужества и в связи с этим отсутствия перфекционизма требует умение находиться в неопределенности. Перфекционизм есть «борьба против неопределенности» [Spinelli, 2007, p. 128]. Работа феноменолога «как прыжок со скалы... у терапевта отсутствует твердая внешняя опора, относительно которой он мог бы контролировать встречу» [Mearns, Cooper, 2005, p. 42];

6) Еще феноменологу необходимо *терпение*. Для узрения сущностного требуется время — и никто не может сказать заранее, как долго придется ждать. «Прежде всего, знать, что там внутри всегда кто-то есть, и надо подождать, пока этот «кто-то» не сможет вступить с тобой в контакт» [Gendlin, 1990, p. 205]. Терпение нужно и для того, чтобы пребывать в безмолвии и тишине рядом с тем, что себя показывает [Spinelli, 2007, p. 123]. Терпение нужно, чтобы просто быть рядом, не напирать, так, как мы бы находились рядом с испуганным ребенком, — просто сидели бы тихо рядом, не стали бы спорить, хватать, давить [Gendlin, 1990, p. 216].

7) А. Лэнгле выделяет еще одно специфическое свойство феноменолога — *покорность*. Готовность подчиниться тому, что видишь [Лэнгле, 2009, p. 90], ничего от него не требовать, не ждать, ценить другого: «Люди столь же прекрасны, как закат солнца, если дать им быть, — пишет Роджерс, — возможно, причина, по которой мы восхищаемся закатом, заключается в том, что мы не можем его контролировать. Когда я смотрю на закат, как, например, вчера, я не начинаю говорить: «Смягчи, пожалуйста, оранжевый там, справа, а внизу прибавь фиолетового, и добавь розовенького вон у той тучки» [Rodgers, 1995, p. 22].

### **Представление о том, кто такой «сам клиент» и как он становится видимым**

Кто же такой «сам клиент», к которому хочет вернуться терапевт-феноменолог?

В самом общем виде ответ на поставленный вопрос звучит так: «Сам клиент» — это тот, кем человек является на самом деле, «сам клиент» — это «тот, *кто* есть» [Роджерс, 1994, с. 134].

Мы проанализировали работы терапевтов-феноменологов разных школ и обобщили называемые ими основные признаки человека, как он есть, — «самого клиента».

Такой человек **пребывает «в контакте»** с собственным существованием, **с тем, что *есть*...** [Yontef, 1993, p. 144, 145]. Он **«близок самому себе»** [Rodgers, 1995, p. 15], **открыт** собственным эмоциям, чувствам, мыслям — имеет мужество слушать себя. Он **«встревожился**, осознавая свою потенциальность для бытия» [ван Дорцен, 2004, с. 4], и может посмотреть на то, *как* он заботится о дарованной ему жизни, — сам лично или «доверил» распоряжаться своим существованием посторонним силам — другим людям, судьбе. Он **«действительно живет**, как в подлинности, так и в не-подлинности» [ван Дорцен, 2004, с. 7], он **способен проживать свое Я** из глубины и тем самым быть Я в полном смысле [Лэнгле, 2006, с. 64].

Сделанный шаг позволил нам зафиксировать следующее. «Сам клиент» — «клиент, кто он есть» — это тот, кто проявляется, когда человек осуществляет себя определенным образом, — «пребывает в контакте с тем, что есть», «близок самому себе», «открыт», «встревожился», «действительно живет», «проживает свое Я». Можно заметить, что при описании характеристик «самого клиента» на передний план выступает наличие определенного **как** существования («пребывает в контакте», «открыт» и т. д.), благодаря которому показывается тот, **кто** есть. Такое существование К. Роджерс также называет «прозрачным» ('transparent'): «когда то, что переживается (= тот, кто есть), доступно осознанию (awareness), может проживаться в отношениях и быть озвучено, если это уместно» [Rodgers, 1995, p. 115].

Однако как существование может, разумеется, характеризоваться и закрытостью, дистанцированностью от себя, или неполной, частичной открытостью, тогда «тот, кто есть» оказывается скрытым, или, говоря словами М. Хайдеггера, «потаянным». «Персональное <аутентичное> в человеке подобно зрачку, оно может быть открыто (доступно) в большей или меньшей степени, как шире или уже открыт зрачок в зависимости от освещенности» [Лэнгле, 2006, с. 87].

Таким образом, «тот, кто есть», сам клиент может либо показывать себя, либо быть скрытым в зависимости от *как* существования.

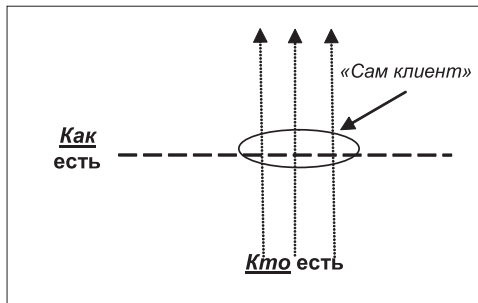
Когда в процессе терапии мы «двигаемся» к «самому клиенту», на каждом этапе что-то является непотаянным, показывающим себя, однако по мере продвижения то, что мы можем увидеть, становится более

объемным, ясным, глубоким. Ю. Джендлин так описывает данный процесс: «Клиент говорит о себе: «Я боюсь быть отвергнутым». После многих часов терапии он... открывает заново, что боится быть отвергнутым. И он озадачен тем, что чувство новое, другое, потрясающее, но нет слова лучше отражающего его, нежели старое... Клиент старается донести до терапевта, что теперь он «по-настоящему» чувствует это, слова те же, а переживание новое» [Gendlin, 1991, p. 236].

Из примера Ю. Джендлина становится более отчетливо видно, как меняется, постепенно открываясь, то, что есть, — «боязнь быть отвергнутым»: конечное «я боюсь быть отвергнутым» более ясно осознаваемое, более рельефное, более прочувствованное, нежели первоначальное. После многих часов терапии клиент более открыт к себе, ближе к своему опыту, к тому, что в нем происходит — изменяется его как, а через это изменение то, что есть, то, что себя показывает, становится более открыто присутствующим.

Таким образом, движение к самому клиенту оказывается каждый раз изменением непотаенного (открытого) «самого клиента» и способа, каким оно открыто, то есть как существования человека. Тогда:

«Сам клиент» — это тот, **кто** показывается через возможное в настоящий момент **как**.



«Я боюсь быть отвергнутым» при как, характеризуемым близостью к себе и открытостью, может быть глубоко прочувствовано и, по возможности, детально описано, вербализовано. При дистанцированном как то, что есть, — «я боюсь быть отвергнутым» может показать себя через определенное поведение, эмоциональный фон — клиент при этом может вовсе не видеть, что стоит за тем, что он делает, что говорит, как чувствует. В процессе терапии происходит изменение как и, таким образом, становится более видимым тот, кто есть.

Приведем пример из сессии К. Роджерса.

«Молодого человека, студента-выпускника, давно участвующего в психотерапии, озадачивает смутное чувство, которое он ощущает в себе. Постепенно он определяет его как **какое-то чувство страха**, например провалиться на экзаменах, не получить степень доктора. Затем следует долгая пауза. Начиная с этого момента пусть запись беседы говорит сама за себя.

**Клиент:** Я как бы разрешил этому просочиться. Но я также связал это с вами и с моими отношениями с вами. Я чувствую одно — что страх этого как бы исчезает; или есть другое... так трудно уловить... у меня как бы два разных чувства по отношению к этому. Или как бы два «Я». Одно — испуганное, хотя держится за что-то, и этого человека я сейчас ощущаю совершенно ясно. Вы знаете, мне как бы **нужно что-то, за что можно держаться**... и я чувствую себя напуганным.

**Терапевт:** Г-м. Именно так вы можете чувствовать себя в эту минуту, чувствовали себя все это время, и, возможно, сейчас у вас такое же чувство, что **нужно держаться за наши отношения**.

**Клиент:** Неужели вы не разрешите мне это, потому что, вы знаете, я **как бы нуждаюсь в этом**. Мне может быть так одиноко и страшно без этого.

**Терапевт:** Ага, ага. Разрешите мне держаться за это, так как я буду страшно напуган без этого. **Разрешите мне держаться за это...** (Пауза.)

**Клиент:** Это вроде то же самое: «Не разрешите ли вы мне иметь диссертацию или степень доктора, что ли...» — потому что я как бы нуждаюсь в этом маленьком мирке. Я имею в виду...

**Терапевт:** В обоих случаях это **как бы мольба, да?** Дайте мне это, потому что мне это так нужно. Я буду страшно напуган без этого. (Большая пауза.)

**Клиент:** У меня такое чувство... Я как-то не могу идти дальше... Это как бы маленький мальчик с мольбой, как-то даже... **Какой это жест — мольба?** (Складывает ладони вместе, как на молитве.) Не смешно ли это? Потому что...

**Терапевт:** Вы сложили руки как бы для мольбы.

**Клиент:** Ага, это так! Не сделаете ли вы это для меня? О, это ужасно! **Кто, — я умоляю?**

Вот он, в этот момент, чувствующий себя не кем иным, как просящим маленьким мальчиком, умоляющим, выпрашивающим, зависимым. В это мгновение он весь — эта мольба. Конечно, он почти сразу отшатывается от переживания, говоря: «**Кто, — я умоляю?**» — но оно оставило свой след» [Роджерс, 1994, с. 134].

В конце приведенного отрывка беседы клиент становится максимально близок к себе («в это мгновение он весь — эта мольба») и тогда то, что показывалось в начале как «смутное чувство страха», обнаруживает себя в «переживании умоляющим и зависимым».

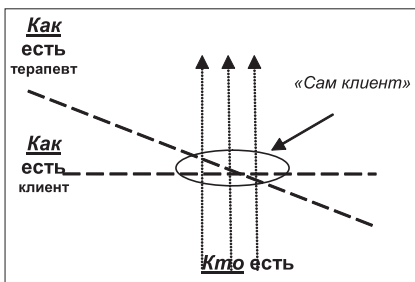
Однако в данном отрывке обращает на себя внимание еще один момент: терапевт, открытый тому, что происходит с клиентом, а также себе самому, способствует тому, чтобы «сам клиент» показался, стал видимым: К. Роджерс, следуя за клиентом, предлагает ему слова для более углубленного описания переживания.

«Клиент: ...Мне как бы **нужно что-то, за что можно держаться**».

Терапевт: ...Сейчас у вас такое же чувство, что **нужно держаться за наши отношения**.»

Терапевт, исходя из того, что он слышит, видит и чувствует, собирает складывающийся образ в единое целое, позволяя тем самым переживанию клиента становиться более явно присутствующим — так терапевт становится своего рода каналом, способствующим выходу «самого клиента» на поверхность. «Иногда в сообщении, которое на первый взгляд кажется не таким важным, я слышу глубинный человеческий плач, который скрыт и никому не ведом, спрятанный за тем, что видимо» [Rodgers, 1995, p. 8].

«Сам клиент» — это тот, **кто** показывается через возможное на настоящий момент **как клиента и как терапевта**.



А. Лэнгле, например, говорит о том, что «если пациент не может сформулировать ни одного чувства, в некоторых случаях полезно предоставить ему в распоряжение собственные чувства, которые возникли у терапевта в эмпатическом сопровождении» [Лэнгле, 2007, с. 139]. Экзистенциальный аналитик здесь как бы «одалживает свой голос, помещает себя на сторону спящей Person в пациенте, той самой, которая не



может оживиться» [Langle, 1989, p. 5]. «Психотерапия должна состоять в попытке двух людей раскрыть полноту бытия человека посредством их взаимосвязанности», — утверждает в этой связи Р. Лэнг [цит. по: Кочюнас, 2004, с. 2].

Тогда мы можем дополнить наше определение «самого клиента» следующим образом.

Итак, «сам клиент» — это тот, *кто* есть, но становится он видимым через *как*.

Возникает еще один вопрос: можем ли мы считать, что «сам клиент» — это совокупность некоторых изначально заданных характеристик, которые нам не видны, но до которых мы можем «докопаться», если будем смотреть определенным образом — смотреть феноменологически?

Такой способ видения клиента характерен для психоаналитической парадигмы: за тем, что и как клиент говорит, скрыт определенный смысл. Цель психотерапевтической работы — вскрыть этот смысл посредством предлагаемых аналитиком интерпретаций.

В феноменологической парадигме мы не предполагаем наличие «двойного дна». Существующим, тем, что есть, оказывается лишь то, что являет себя в данный момент. «Феномену <самому клиенту на нашем языке>, — пишет Мамардашвили, — придан онтологический статус, феномены, следовательно, суть не просто нечто, сквозь что проглядывает сущность, а нечто, существующее по собственному праву <...> «Wie viel Schein, so viel Sein. Сколько видимости, или явления, столько бытия» [Мамардашвили, 2010, с. 167]. Бытия может быть ровно столько, сколько есть, не больше и не меньше, соответственно при показывании *есть* через *как* существует только то, что себя показало, — ничего другого. Тогда получается, что «сам клиент» — это не тот, кто «прячется» в ожидании, что терапевт-феноменолог или сам человек, «открывшись» и «встретившись», его увидит, но только тот, кто каждый раз проявляется здесь-и-сейчас в акте смотрения и показывания.

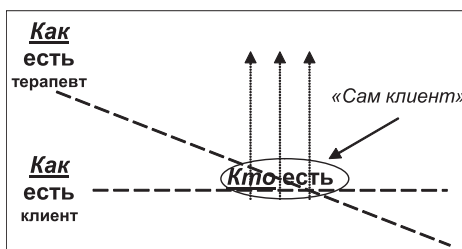
Таким образом, «сам клиент» как феноменологическая данность показывает себя, становится видимым, явленным в большей или меньшей степени в зависимости от того, *как* человек осуществляет себя в диалоге — пребывает в контакте с собой или этот контакт нарушен, близок самому себе или дистанцирован, открыт или закрыт по отношению к себе.

Разницу между психоаналитическим способом смотреть и феноменологическим можно продемонстрировать на примере, предложенном В. Франклом. Перед нами рисунок. «Стоит человек, в одной руке он

держит лук, другой рисует мишень вокруг торчащей из стены стрелы. Франкл прокомментировал рисунок так: «Посмотри, эта картинка показывает как раз то, как не следует осуществлять поиск смысла! Перед нами человек, который старается придумать смысл для случайного действия. Он пытается *post factum* сделать бессодержательное событие значимым, придав ему смысл — создав видимость смысла. Но экзистенциальный смысл никогда не может быть случайным или воссозданным, если он нацелен на то, чтобы структурировать чью-либо жизнь, поддерживать ее. Он должен иметь в основе своей факты, его материалом должна быть сама реальность — нельзя просто подумать и изменить его» [Langle, 2003, p. 14].

Психоаналитический способ действия состоит в том, чтобы на основании психоаналитической теории высветить глубинный смысл того, что произошло, — мы свершившееся расширяем, добавляя к нему или «пририсовывая» (пользуясь аналогией В. Франкла) дополнительные линии, связи, так, что единичное событие приобретает особый, не видимый невооруженным глазом смысл, лишь будучи погруженным для переработки в специальный интерпретативный механизм.

Феноменологический способ действия заключается в предельно точном высвечивании того, что «само себя показывает так, как оно само себя показывает» («das, was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt») [Хайдеггер, цит. по: Vetter, 2007, p. 6]. Нет ничего больше того, что показало себя на данный момент.



Ю. Джендлин в этой связи пишет: «Я думаю, что то, что феноменологически проявилось, уже неявно присутствовало. Оно не является чем-то добавленным или наложенным на опыт. Путь между «неявно присутствовало» и «само показывает себя» не представляет собой некую логически выведенную «прибавку». Это выведение из сокрытого» [Джендлин, 2009, с. 143]. Ювелирность работы феноменолога заключается в том, что он стремится постоянно пребывать рядом с живым про-

цессом переживания, помогая переживанию раскрыться, но при этом не добавляя ничего от себя.

Если вернуться к приведенной выше сессии К. Роджерса, «сам клиент» — это не «маленький просящий мальчик», который проявляется в конце фрагмента беседы. «Сам клиент» — это тот, кто показывается каждый раз вновь и вновь в ходе диалогического процесса: *смутное чувство страха — необходимость держаться за что-то — необходимость держаться за отношения с терапевтом — просьба держаться за отношения — мольба держаться за отношения — отшатывание от такого себя*. «Сам клиент» каждый раз вновь и вновь рождается в терапевтических отношениях. «В работе фокусирования, — пишет Джендлин, — всегда создается ощущение, что предыдущий шаг противоречит последующему. Я чувствую скуку, а затем, фокусируясь на чувствуемом смысле в целом, нахожу, что зол, а потом, фокусируясь теперь уже на новом чувствуемом смысле, вижу, что на самом деле боюсь, что не смогу справиться с ситуацией...» [Gendlin, 1991, p. 258].

В этой точке рассуждения мы получаем еще одну важную характеристику «самого клиента»: коль скоро тот, кто есть, не предзадан, но каждый раз проявляется вновь и вновь, он является процессом — в тот момент, когда терапевт, собрав по кусочкам факты — слова клиента, жесты, эмоции — прикасается к «самому клиенту», к тому, что есть, например, словами «Тебе больно?», «сам клиент» уже другой, возможно, ему уже не *так* больно сейчас, стало легче от того, что кто-то понял, или, наоборот, боль, приоткрывши себя, усилилась.

Таким образом, «сам клиент» есть «чистая динамика» (Франкл), нечто в высшей степени изменчивое [Гингер, 2010, с. 43], «поток становления» [Роджерс, 1994, с. 146], который есть-для (is-for) следующего продвижения» [Gendlin, 1991, p. 258], тень, отодвигающаяся и изменяющаяся ровно в тот момент, как мы пытаемся ее зафиксировать» [van Deurzen, 2008, p. 9].

Если мы *так* смотрим на клиента — не как на данность, но как на процесс, то перед нами еще с большей очевидностью раскрывается невозможность прийти к некоторым глубинным фиксированным характеристикам, в которых могла бы быть раскрыта и описана сущность клиента.

В чем же тогда заключается движение к «самому клиенту», если, по сути, нет той конечной точки, в которой мы говорим: «вот, оказывается, кто ты есть на самом деле»?

«Самого клиента» невозможно зафиксировать, но можно встретить [Лэнгле, 2009, с. 84], прикоснуться, обратиться к нему (Джендлин, см.

понятие «direct reference» [Gendlin, 1973, с. 294]), — пишут представители экзистенциально-гуманистической парадигмы.

«Сам клиент» проявляется только в контакте с терапевтом и через диалог с терапевтом. Диалог оказывается своего рода «каналом», способствующим выходу «самого клиента» на поверхность: «терапевт точно воспринимает чувства, личностные смыслы, переживаемые клиентом, и передает это воспринятое понимание клиенту. В идеальном случае терапевт так глубоко проникает во внутренний мир другого, что может прояснить не только те смыслы, которые тот осознает, но даже и те, что лежат чуть ниже уровня осознания» [Роджерс, 2004, с. 155].

Таким образом, призывая двигаться «к самим клиентам», мы отказываемся от представления, что есть некоторое конечное знание о клиенте, которое мы получим, следуя по этому пути. Мы также не предполагаем, что есть некоторый «абсолютный феноменолог», обладающий абсолютными феноменологическими способностями, который бы смог увидеть то, что мы не смогли увидеть в настоящий момент. Мы находимся в ситуации непрекращающегося процесса, и та Встреча, которая произошла, то обращение, которое свершилось, — это единственно то, что есть, — экзистенция.

Г. Кон об этом пишет так: «Именно тот клиент, которого ты встречаешь как терапевт, есть клиент, который встречает тебя. Не существует клиента вообще. Два терапевта не могут встретить одного и того же клиента — с каждым терапевтом это уже другой клиент... Не существует истории клиента вообще. История клиента раскрывает себя в процессе взаимодействия между терапевтом и клиентом» [Cohn, 1997 p. 33].

## ЛИТЕРАТУРА

- Борисов Е.В.* Феноменологический метод М. Хайдеггера // Хайдеггер М. Прологомены к истории понятия времени. Томск: Водолей. 1998. С. 340—383.
- Бусыгина Н.П.* Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 52—76.
- Гингер С.* Гештальт: искусство контакта. М.: Академический проект; Культура, 2010.
- Гуссерль Э.* Идея феноменологии: Пять лекций. СПб.: ИЦ «Гуманитарная академия», 2008.
- Джэндлин Ю.Т.* Феноменологическая концепция vs феноменологический метод: критический анализ работы Медарда Босса со сновидениями // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 130—146.
- Джэндлин Ю.Т.* Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

- Дорцен Э. ван.* Вызов подлинности по Хайдеггеру // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2004. № 8. [Электрон. ресурс]. URL: [http://www.existradi.ru/n8\\_emmy.html](http://www.existradi.ru/n8_emmy.html)
- Дорцен Э. ван.* Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007.
- Кочюнас Р.* Со-бытие как главное событие в психотерапии (по следам семинара Эрнесто Спинолы) // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2004. № 1. [Электрон. ресурс]. URL: <http://www.existradi.ru/Koch1.html>
- Лекторский В.А.* Эпистемология классическая и неклассическая. М.: Эдиториал УРСС, 2001.
- Лэнгле А.* Воспринимать то, что трогает. Феноменология в практике экзистенциального анализа // Экзистенциальный анализ. № 1. Бюллетень. 2009. С. 79—112.
- Лэнгле А.* Сохранение прикосновения как основная терапевтическая работа в экзистенциальном анализе // Эмоции и экзистенция. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. С. 125—163.
- Лэнгле А.* Person: Экзистенциально аналитическая теория личности: Сборник статей. М.: Генезис, 2006.
- Мамардашвили М.К.* Классический и неклассический идеалы рациональности. М.: «Лабиринт», 1994.
- Мамардашвили М.К.* Очерк современной европейской философии. М.: Прогресс-традиция. Фонд Мераба Мамардашвили, 2010.
- Поннер К.Р.* Объективное знание. Эволюционный подход. М.: Эдиториал УРСС, 2002.
- Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
- Роджерс К.* Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия. Сборник статей / сост. А.Б. Орлов. М.: ООО «Вопросы психологии». 2004. С. 154—165.
- Улановский А.М.* Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 27—51.
- Хайдеггер М.* Учение Платона об истине / Время и бытие: Статьи и выступления. М.: Республика, 1993. С. 345—361.
- Шредингер Э.* Разум и материя. Ижевск: НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика», 2000.
- Adams M.* 2001. Practicing Phenomenology — some reflections and considerations: Existential Analysis. № 12 (1). 65—84.
- Cohn H.W.* 1997. Existential thought and therapeutic practice: an introduction to existential psychotherapy. London: Sage.
- Deurzen van E.* 2008. Existentialism and Existential Psychotherapy: Society for Existential Analysis (SEA). [Электрон. ресурс] URL: <http://www.existential-analysis.co.uk/page31.html>

- Edwards D.*, 1990. Cognitive-Behavioral and Existential-Phenomenological Approaches to Therapy: Complementary or Conflicting Paradigms? *Journal of Cognitive Psychotherapy*. № 4 (2). 105—120.
- Gendlin E.T.*, 1973. *Experiential Phenomenology: Phenomenology and the social sciences*. Vol. I. Edited by M. Natanson. Evanston: Northwestern University Press. 281—319.
- Gendlin E.T.*, 1991. On emotion in therapy: Emotion, psychotherapy and change. Edited by J.D. Safran, L.S. Greenberg. N. Y., London: Guilford. 225—279.
- Heidegger M.*, 1967. *Sein und Zeit*. Tubingen: Max Niemeyer.
- Langridge D.*, 2007. *Phenomenological psychology: theory, research, and method*. Glasgow: Pearson Education.
- Langle A.*, 1989. Die Bedeutung der Personlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten fur den Therapieverlauf — aus der Sicht der Existenzanalyse: *Existenzanalyse*. 6 (1). 3—5.
- Langle A.*, 2003. The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations: *Psychotherapy in Australia*. 10/1. 14—19.
- Rodgers C.R.*, 1995. *A Way of being*. N. Y.: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rodgers C.R.*, 1989. *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework: The Carl Rogers Reader*. N. Y.: Houghton Mifflin Harcourt. 236—256.
- Spiegelberg H.*, 1972. *Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical Introduction*. Evanston: Northwestern University Press.
- Spinelli E.*, 2007. *Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World*. London: Sage.
- Spinelli E.*, 2005. *The Interpreted World. An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.
- Vetter H.*, 2007. Was ist Phänomenologie?: *Existenzanalyse*. № 2. S. 4—10.
- Yontef G.M.*, 1993. *Awareness, dialogue & process. Essays on Gestalt Therapy*. Gouldsboro: Gestalt Journal Press.
- Yontef G.M.*, 2005. *Gestalt Therapy Theory of Change: Gestalt Therapy : History, Theory and Practice*. Edited by A. L. Woldt, S.M. Toman. London: Sage. 81—100.

## PHENOMENOLOGICAL METHOD IN HUMANISTIC AND EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY

*E.A. EVSTIGNEEVA*

The present article is a result of a comparative analysis of phenomenological practice in five psychotherapeutic approaches — gestalt -therapy, person-centered therapy, focusing-oriented therapy, British school of existential analysis and Austrian school of existential analysis and logotherapy. On the basis of analysis of philosophic works of M. Heidegger, E. Husserl and M.K. Mamardashvili the core characteristics of phenomenological method that served as a guideline for comparative

analysis were articulated. The author shows that the logic of phenomenological method in existential-humanistic approach is similar to the logic of M. Heideggers' phenomenological method.

**Keywords:** phenomenological method, psychotherapy, hermeneutic phenomenology.

- Borisov E.V.* Fenomenologicheskij metod M. Hajdeggera // Hajdegger M. Prolegomeny k istorii ponjatija vremeni. Tomsk: Vodolej, 1998. S. 340—383.
- Busygina N.P.* Fenomenologicheskoe opisanie i interpretacija: primery analiza dannyh v kachestvennyh psihologicheskikh issledovanijah // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2009. № 2. S. 52—76.
- Ginger S.* Geshtal't: iskusstvo kontakta. M.: Akademicheskij proekt; Kul'tura, 2010.
- Gusserl' Je.* Ideja fenomenologii: Pjat' lekcij. SPb.: IC «Gumanitarnaja akademija», 2008.
- Dzhendlin Ju.T.* Fenomenologicheskaja koncepcija vs fenomenologicheskij metod: kriticheskij analiz raboty Medarda Bossa so snovidenijami // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal 2009. № 2. S. 130—146.
- Dzhendlin Ju.T.* Fokusirovanie. Novyj psihoterapevticheskij metod raboty s perezhivaniyami. M.: Nezavisimaja firma «Klass», 2000.
- Dorcen Je.* van Vyzov podlinnosti po Hajdeggeru // Ekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija. 2004. № 8. [Elektron. resurs]. URL: [http://www.existradi.ru/n8\\_emmy.html](http://www.existradi.ru/n8_emmy.html)
- Dorcen Je van* Prakticheskoe ekzistencial'noe konsul'tirovanie i psihoterapija. Rostov-na-Donu: Associacija jekzistencial'nogo konsul'tirovanija, 2007.
- Kochjunas R.* So-bytie kak glavnoe sobytie v psihoterapii (po sledam seminara Jernesto Spinelli) // Ekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija. 2004. № 1. [Elektron. resurs]. URL: <http://www.existradi.ru/Koch1.html>
- Lektorskij V.A.* Jepistemologija klassicheskaja i neklassicheskaja. M.: Jeditorial URSS, 2001.
- Ljengle A.* Vosprinimat' to, chto trogaet. Fenomenologija v praktike ekzistencial'nogo analiza // Ekzistencial'nyj analiz. № 1. B'ulleten'. 2009. S. 79—112.
- Ljengle A.* Sohranenie prikosnovenija kak osnovnaja terapevticheskaja rabota v ekzistencial'nom analize // «Eemocii i ekzistencija. H.: Izd-vo Gumanitarnyj Centr. 2007. S. 125—163.
- Ljengle A.* Person: Ekzistencial'no analiticheskaja teorija lichnosti: Sbornik statej. M.: Genezis, 2006.
- Mamardashvili M.K.* Klassicheskij i neklassicheskij idealy racional'nosti. M.: «Labirint», 1994.
- Mamardashvili M.K.* Oчерk sovremennoj evropejskoj filosofii. M.: Progress-tradicija. Fond Meraba Mamardashvili, 2010.
- Popper K.R.* Ob'ektivnoe znanie. Evoljucionnyj podhod. M.: Editorial URSS, 2002.
- Rodzhers K.* Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka. M.: Progress, 1994.
- Rodzhers K.* Klientocentrirovannyj/chelovekocentrirovannyj podhod v psihoterapii // Psihologicheskoe konsul'tirovanie i psihoterapija. Sbornik statej / sost. A.B. Orlov. M.: OOO «Voprosy psihologii». 2004. S. 154—165.

- Ulanovskij A.M.* Fenomenologija v psihologii i psihoterapii: projasnenie neotchetlivyh perezhivanij // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2009. № 2. S. 27—51.
- Hajdegger M.* Uchenie Platona ob istine / Vremja i bytie: Stat'i i vystuplenija. M.: Respublika, 1993. S. 345—361.
- Shredinger Je.* Razum i materija. Izhevsk: NIC «Reguljarnaja i haoticheskaja dinamika», 2000.
- Adams M.* 2001. Practicing Phenomenology — some reflections and considerations: Existential Analysis. № 12 (1). 65—84.
- Cohn H.W.* 1997. Existential thought and therapeutic practice: an introduction to existential psychotherapy. London: Sage.
- Deurzen van E.* 2008. Existentialism and Existential Psychotherapy: Society for Existential Analysis (SEA). [Электрон. ресурс] URL: <http://www.existential-analysis.co.uk/page31.html>
- Edwards D.,* 1990. Cognitive-Behavioral and Existential-Phenomenological Approaches to Therapy: Complementary or Conflicting Paradigms? Journal of Cognitive Psychotherapy. № 4 (2). 105—120.
- Gendlin E.T.,* 1973. Experiential Phenomenology: Phenomenology and the social sciences. Vol. I. Edited by M. Natanson. Evanston: Northwestern University Press. 281—319.
- Gendlin E.T.,* 1991. On emotion in therapy: Emotion, psychotherapy and change. Edited by J.D. Safran, L.S. Greenberg. N. Y., London: Guilford. 225—279.
- Heidegger M.,* 1967. Sein und Zeit. Tubingen: Max Niemeyer.
- Langdridge D.,* 2007. Phenomenological psychology: theory, research, and method. Glasgow: Pearson Education.
- Langle A.,* 1989. Die Bedeutung der Personlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten fur den Therapieverlauf — aus der Sicht der Existenzanalyse: Existenzanalyse. 6 (1). 3—5.
- Langle A.,* 2003. The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations: Psychotherapy in Australia. 10/1. 14—19.
- Rodgers C.R.,* 1995. A Way of being. N. Y.: Houghton Mifflin Harcourt.
- Rodgers C.R.,* 1989. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework: The Carl Rogers Reader. N. Y.: Houghton Mifflin Harcourt. 236—256.
- Spiegelberg H.,* 1972. Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical Introduction. Evanston: Northwestern University Press.
- Spinelli E.,* 2007. Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London: Sage.
- Spinelli E.,* 2005. The Interpreted World. An Introduction to Phenomenological Psychology. London: Sage.
- Vetter H.,* 2007. Was ist Phanomenologie?: Existenzanalyse. № 2. S. 4—10.
- Yontef G.M.,* 1993. Awareness, dialogue & process. Essays on Gestalt Therapy. Gouldsboro: Gestalt Journal Press.
- Yontef G.M.,* 2005. Gestalt Therapy Theory of Change: Gestalt Therapy : History, Theory and Practice. Edited by A. L. Woldt, S.M. Toman. London: Sage. 81—100.