

Альфريد Лэнгле

**Нахождение аутентичной внутренней позиции и
ответственного способа её выражения**

**Пример терапевтической беседы по методу
Персонального экзистенциального анализа**

Перевод с английского текста
**A therapeutic conversation for finding oneself.
A guidance to one's own will**
by Alfried Längle, Vienna

Краткое содержание

Экзистенциальный анализ, психотерапевтическое направление, уходящее своими корнями в экзистенциальную философию, ставит своей целью помочь человеку обрести способность жить с внутренним согласием. Это подразумевает активизацию аутентичной свободной воли и ответственности человека. Метод, который используется для этой цели, называется «Персональный экзистенциальный анализ». Он содержит три шага, которые помогают актуализировать способность духовного измерения человека (Person) обращаться с внутренним и внешним миром и находить адекватный индивидуальный способ поведения в конкретной ситуации. Практическое применение метода показано в стенограмме терапевтической беседы, снабженной пояснительными комментариями о ходе терапевтического процесса.

Экзистенциальный анализ

Экзистенциальный анализ (ЭА) является направлением экзистенциальной психотерапии. Он был основан Виктором Франклом (1905–1997), известным венским психиатром, выжившим после холокоста (Frankl, 1938, 1946, 1959, 1982a, b, 1983, 1984, 1985; Wicks, 1991). Франкл заложил основы теории между 1926 и 1933 годами, и в это же время в рамках ЭА он разработал направление, которое назвал *логотерапией* (Frankl, 1967, 1985). Франкл постулировал, что поиск *смысла* является самой глубинной мотивацией человеческого существования. В связи с этим он создал термин «Лого»-терапия – исцеление посредством нахождения смысла (Frankl, 1967). Франкл сконцентрировал свои усилия на разработке логотерапии и предотвращении ситуаций потери человеком смысла (Yalom, 1980).

Если задача логотерапии состоит в оказании помощи при расстройствах, связанных с потерей смысла, то экзистенциальный анализ как психотерапевтический метод подходит для лечения всех видов психических расстройств. Основное положение ЭА гласит, что главным для достижения исполненной экзистенции является активное использование человеком своей способности *принимать решения*. Для этого человек развивает изначально присущую ему диалогическую открытость как по отношению к миру внешнему, так и по отношению к своему внутреннему миру.

Экзистенциальный анализ выделяет два фактора как патогенные в широком смысле:

- *отсутствие внутреннего согласия* со своими действиями и бытием;
- *отсутствие диалога* – внутреннего диалога и/или диалога с внешним миром.

На фоне общей экзистенциальной недостаточности, связанной с этими факторами, развивается специфическая этиология различных психических расстройств. Психологическая травма приводит к серьёзным последствиям только тогда, когда в результате её блокируются возможности человека адекватно справляться с теми или иными жизненными ситуациями. При этом психодинамические процессы начинают вращаться вокруг четырёх экзистенциальных тем:

- 1). Тревожные расстройства связаны с негативным опытом в отношении базовых структур, которые делают возможным само существование человека в мире. Наличие опоры, ощущение защищённости, чувство, что в этом мире у тебя есть достаточно пространства, фундаментальное доверие к миру – всё это делает человека способным выдержать и принять условия жизни и придаёт прочность его бытию.
- 2). Основа депрессивных расстройств состоит в негативном отношении человека к факту своего собственного существования, которое он переживает в своих эмоциях, аффектах и настроениях.
- 3). Истерические нарушения связаны с потерей *внутреннего Я* и чувства собственной идентичности. Уважение и признание, которые человек получает в общении с другими людьми, способствуют развитию его самооценки, аутентичности и нравственности.
- 4). Ощущение экзистенциального вакуума, фанатизм и некоторые формы зависимостей – это проблемы, связанные с *потерей смысла*. Люди страдают от потери своей соотнесённости с некоторой ценностью, которая дала бы им понимание того, для чего они живут в этом мире.

Экзистенциальный анализ можно определить как феноменологическую психотерапию, которая имеет цель помочь пациентам получить свободный доступ к собственной эмоциональности, отыскать аутентичные внутренние позиции и обрести способность к ответственному поведению как по отношению к самому себе, так и по отношению к окружающему миру. Основной метод, который применяется для этого, называется «Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА)». Об успешных результатах экзистенциально-аналитической психотерапии свидетельствует то, что человек живёт с чувством внутреннего согласия с собственными действиями в постоянном диалоге с внутренним и внешним миром.

ЭА нацелен на психологическое рождение свободного и ответственного человека, который является активным действующим центром собственной жизни, а не просто пассивно реагирующим. Для этого ЭА стремится мобилизовать способность человека принимать решения (Jaspers), основанную на активном доступе к эмоциональности (Scheler) в диалогическом обмене (Buber) с внешними и внутренними ситуационными данностями (Frankl).

Освободив доступ к своей эмоциональности, человек получает возможность выйти на аутентичные установки как по отношению к миру, так и по отношению к самому себе. Воссоединившись в аутентичности со своей внутренней сущностью, человек становится самим собой. Это и есть цель ПЭА, если сформулировать её предельно коротко.

Отправной точкой для создания ПЭА стала теория Франкла, но методологически ПЭА выходит далеко за рамки логотерапии. Это связано с радикальным поворотом в сторону внутреннего опыта пациента, что уводит от характерной для логотерапии концентрированности на внешнем – на тех предложениях и требованиях, которые адресуют человеку ситуации внешнего мира.

В этой статье приведена терапевтическая беседа, которая демонстрирует типичную процедуру метода ПЭА. В терапевтической сессии, из которой взята эта беседа, основной акцент был сделан на том, как пациентка может практически справиться с ситуацией, представляющей ей непреодолимой. В связи с этим большая часть терапевтического процесса посвящена нахождению адекватного способа поведения пациентки. Эта специфическая часть процесса терапии по методу ПЭА больше связана с поведенческими аспектами, нежели с эмоциональным опытом и мотивацией, которым, в свою очередь, уделяется пристальное внимание при психодинамическом применении ПЭА.

Активизация базовых функций Person в рамках реальной жизненной ситуации, как будет показано ниже, имеет терапевтическое воздействие также и на способность справляться с конфликтами прошлого. В приведённом ниже примере ПЭА нацелен на обнаружение потенциалов Person и обучение их практическому применению в повседневной жизни.

Краткое описание ПЭА

Так как многие читатели могут быть не знакомы с ПЭА, приведём краткое изложение этого метода (для более подробной информации см. Längle, 1989, 1994). ПЭА состоит из трёх основных шагов, которым предшествует фаза получения информации:

ПЭА 0: ИНФОРМАЦИОННАЯ фаза.

ПЭА 1: Тщательное изучение персональных субъективных **ВПЕЧАТЛЕНИЙ** с помощью феноменологического анализа.

ПЭА 2: Нахождение аутентичной внутренней **ПОЗИЦИИ** по отношению к ситуации.

ПЭА 3: Поиски того, как **ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ** в соответствии со своей внутренней персональной позицией и реальными внешними обстоятельствами.

Пациент начинает с рассказа о своих проблемах и о себе. Терапевт, в свою очередь, старается убедиться, что **ИНФОРМАЦИЯ** пациента достаточно полная, ясная, реалистичная и не содержит противоречий. В процессе описания своих проблем пациент снова переживает их.

Затем более детально исследуется то, что пациент пережил в какой-либо конкретной проблемной ситуации из своего настоящего или прошлого. Для этого важно тщательно рассмотреть то **ВПЕЧАТЛЕНИЕ** (ПЭА 1), которое оказала ситуация на пациента. Это впечатление состоит из спонтанного реагирования на двух уровнях: на уровне бессознательно возникающей «первичной» эмоции или ощущения, и на уровне также

бессознательно возникающего импульса немедленно совершить какое-то конкретное действие. Это спонтанное реагирование отражает субъективное восприятие пациентом объективных фактов ситуации.

На следующем шаге, ПЭА 2, пациент сначала работает над пониманием того, почему в этой ситуации у него спонтанно возникли именно такая эмоция и импульс к совершению именно такого действия. Он также старается понять, что объективно представляет из себя эта ситуация. Это делается с целью углубления интеграции пережитого в общий контекст прошлой и настоящей жизни пациента. Достигнутое понимание представляет основу для персональной оценки произошедшего с точки зрения совести пациента и, таким образом, для вынесения суждения о ситуации. Это закладывает прочный фундамент для занятия персональной ПОЗИЦИИ, исходя из которой пациент способен встретиться лицом к лицу с ситуацией, до сих пор представлявшейся ему неразрешимой.

Персональный процесс работы с «Lebenswelt» (Husserl) завершается, когда пациент нашёл способ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ (ПЭА 3) – то есть, определил как то, *что* он может и хочет сделать, так и то, *когда, как* и с помощью *каких средств* он сможет это реализовать. Это представляет собой основу для персонального поведения в конкретной ситуации.

Посредством этих трёх шагов актуализируется способность Person к диалогу и, соответственно, способность человека к подлинной встрече, что является основой исполненной экзистенции (Buber, 1973; Plessner, 1950; Scheler, 1980; Strasser, 1954).

Информация о пациентке

Так как мы не ставим цель полностью изложить весь процесс терапии данной пациентки, приведём только ту информацию о ней, которая поможет лучше понять описанную ниже терапевтическую беседу.

Клаудии почти 30 лет. Она так сильно боится эмоциональной близости в отношениях, что установить с ней контакт оказывается возможным только при сохранении определённой психологической дистанции, что, в то же время, вызывает дискомфорт и у неё, и у того, с кем она общается. В процессе изложенной ниже терапевтической беседы этот симптом почти исчез за исключением некоторого страха физического контакта. Её страх остался одной также значительно уменьшился. Этот страх существовал многие годы и был настолько сильным, что Клаудиа была готова идти на всё, что угодно, лишь бы не испортить отношений. Примерно за полгода до этой терапевтической сессии она смогла освободиться от отношений, которые продолжались несколько лет. Вначале ей трудно было справляться с одиночеством. Она заметила, как часто за последнее время старалась быть «хорошей девочкой», стремясь производить благоприятное впечатление на других людей и благодаря этому избегать ощущения одиночества. В конце концов она научилась жить одна.

Хотя её отношения с отцом также улучшились, однако она замечала, что всё ещё не может установить с ним настоящую близость. Она не может открыто проявлять при нём свои негативные и агрессивные чувства и считает, что именно в этом и состоит причина того, что их отношения временами бывают весьма поверхностными. То, что Клаудиа не может рассказать отцу о своих негативных чувствах, связано, по её мнению, с особенностями характера отца. Она говорит, что это человек, который абсолютно не выносит критики, потому что она заставляет его чувствовать себя беспомощным. И, поскольку Клаудиа ценит свои отношения с отцом, то предпочитает, чтобы всё продолжалось как прежде.

Похожую внутреннюю дистанцию Клаудиа ощущает также и в отношениях с другими людьми, особенно когда она «позволяет им «расширяться»». Некоторым из своих знакомых она позволяет говорить о самих себе, не прерывая их. При этом сама она как будто исчезает. Это приводит к абсолютно неравноправным отношениям: одна сторона бесконечно говорит, другая при этом чувствует, что становится всё меньше и меньше вплоть до ощущения себя «маленькой, как мышка». Клаудиа считает, что другие люди имеют право говорить всё, что

они хотят. «Они делают это так непосредственно, что я чувствую себя абсолютно беспомощной», - говорит она. Тем не менее, если кто-либо выражает по отношению к ней агрессию, то она вполне может постоять за себя и дать отпор. Она говорит, что её проблема состоит в том, что она чувствует себя «изнасилованной благодаря своему дружелюбию».

Теперь обратимся к той стадии терапии Клаудии, на которой она находится в настоящее время.

Описание конкретной ситуации, в которой проявляется проблема,
и подведение пациента к проживанию и исследованию того впечатления,
которое оказала на него эта ситуация.

После того, как Клаудиа изложила свою проблему в целом, ей был задан вопрос о конкретной ситуации, в которой она чувствовала себя «изнасилованной благодаря своему дружелюбию». Ей было не сложно рассказать о конкретном случае, который произошёл с ней за последние дни, потому что её мысли постоянно были заняты этим.

Комментарии

К: Даже не знаю, сколько раз я слышала в автоответчике её голос: «Это Эльфи. Мне просто захотелось поговорить с тобой». Эльфи – моя подруга, с которой я разговариваю по телефону почти каждый день. Когда я перезваниваю ей, она рассказывает мне массу всякой всячины, а за это время у меня копится всё больше и больше работы, которую я не успеваю сделать. Это здорово действует мне на нервы, но у меня не хватает смелости прервать её.

Для лучшего понимания ситуации и того, что происходит с самой Клаудией, терапевт задаёт вопрос о спонтанном импульсе к действию, который она ощущает (ПЭА1), но которому, однако, не решается последовать («у меня не хватает смелости»).

Т: А чего вам на самом деле хотелось бы ей сказать? Вы можете произнести это спонтанно, не раздумывая?

К: «Я понимаю тебя, Эльфи, но у меня сейчас нет времени разговаривать».

Для того, чтобы показать Клаудии, что именно пугает её и мешает произнести эту фразу, ей задают вопрос о том, что, по её мнению, произойдёт, если она всё-таки скажет это (ПЭА 2).

Т: Что произойдёт, если вы ей это скажете? Как вы думаете, что она почувствует?

К: Она воспримет это как что-то вроде того, что я её отвергаю. (после некоторых размышлений) Может быть, я должна была сказать: «У меня нет времени сейчас, однако не могли бы мы поговорить позже, скажем, часов в 11 вечера?»

Т: И как это для неё прозвучит?

К: Не слишком оскорбительно.

Т: А что бы вы сами почувствовали, если бы вы кому-нибудь позвонили, а этот человек сказал бы вам: «Не могли бы мы поговорить об этом не сейчас, а вечером?»

Для проверки того, действительно ли проблемная ситуация разрешилась, терапевт ставит пациентку на место другого человека («самотрансцендентное отзеркаливание»).

К: Я перезвонила бы вечером. Но если бы этот человек говорил мне такое каждый день подряд в течение трёх недель, я бы очень сильно обиделась.

Т: Вы бы восприняли как отвержение, если бы вам сказали: «Давай обсудим это не сейчас, а вечером?»

К: В общем да.

На этом месте нам следует сфокусировать внимание на страхе Клаудии быть отвергнутой - страхе, который управляет её поведением. В её жизни проблема «отвержения» всегда была и остаётся до сих пор очень серьёзной. Однако в этой части беседы нас больше интересует понимание её поведения в конкретной ситуации и нахождение способа справиться с этой ситуацией, а не работа с биографией. Это оправданно, поскольку проблема «отвержения» присутствует также и в рассматриваемой ситуации. Она проявляется в том, что её собственный базальный страх быть отвергнутой удерживает её от такого поведения, которое, как ей кажется, может быть воспринято другими людьми как отвергающее.

В этом месте терапевт касается событий из биографии только в той степени, которая позволяет понять страх спонтанно выразить свои чувства в более широком контексте её жизни. Имея это в виду, терапевт возвращается к ПЭА 1, чтобы Клаудиа смогла прочувствовать свою первичную эмоцию и первичный импульс к действию в полную силу.

Т: Что касается телефонных звонков, то здесь я пока кое-что не совсем понимаю. Например, зачем вы вообще перезваниваете Эльфи после того, как она вам позвонила, или почему вы всё-таки не скажете ей от том, что вы чувствуете?

К: Я тоже не совсем понимаю.

Т: Тогда давайте снова посмотрим на эту ситуацию. Итак, вы перезваниваете Эльфи: вот вы набрали её номер, услышали её голос – что именно вы хотите сказать ей в этот момент?

К: Дорогая Эльфи. Извини, но сейчас я совершенно не расположена тебя слушать. Не сердись, но сегодня у меня на это просто нет сил!

Т: Представьте, что кто-нибудь сказал вам: «Дорогая Клаудиа. Извини, но сейчас я совершенно не расположен тебя слушать. Не сердись, но сегодня у меня на это просто нет сил!» Как бы вы это восприняли?

К: (саркастически усмехаясь) «Дорогая Клаудиа... – это сокрушительный удар». (небольшая пауза) У меня было бы ощущение, что я действую этому человеку на нервы, что я ему не интересна и что вообще я ему надоела.

Т: Насколько я вас знаю, могу предположить, что вы бы прореагировали гораздо более сильно. Вероятно, вы бы содрогнулись, и вам стало бы очень обидно. Мы уже видели вашу реакцию, когда кто-либо вёл себя по отношению к вам подобным образом. Вы думали: «Ну и ладно. Ну и катись. Больше я тебя вообще никогда ни о чём не попрошу».

К: Да, верно. Я бы начала дрожать.

Т: Насколько вы знаете Эльфи, как вы думаете, стала бы она реагировать также, как и вы?

К: Да, я в этом уверена. Потому что она всегда рассказывает мне, как переживает, если её отвергают... (небольшая пауза) А вот с моим отцом было бы всё по-другому: он стал бы орать, я это знаю.

Т: Вы ведь понимаете, почему ваш отец так реагирует? Я имею в виду,

Этот вопрос вывел на поверхность первичный импульс и первичную эмоциональную оценку разговора. Клаудиа сыта по горло и не хочет слушать многое из того, что вынуждена выслушивать. Она не примет данную ситуацию. Но, в то же время, она не хочет, чтобы подруга на неё обижалась. Для того, чтобы вывести её подавленные и неосознаваемые эмоции по отношению к подруге на поверхность, ей задают вопрос о том, как бы она сама восприняла (ПЭА 1) эту же самую фразу, но уже обращенную к ней самой. Таким образом она может прочувствовать ситуацию на себе.

Терапевт, опираясь на своё знание Клаудии, стремится помочь ей быть честной с самой собой – стремится помочь ей нащупать и почувствовать присутствий ей способ реагирования.

Для того, чтобы подготовить Клаудию к подлинному диалогу с Эльфи, терапевт просит её подумать о том, как, по её мнению, стала бы реагировать подруга.

Внимание к другим поднимает на поверхность комплекс неосознаваемых проекций: Клаудиа полагает, что подруга будет вести себя точно также, как и она и/или, в то же самое время, как её отец («мне кажется, что почти все реагируют так же...»). Теперь она постепенно

что в случае с Эльфи вы понимаете, почему она так реагирует, не так ли?

К: Он страдает от ужасного комплекса неполноценности, не осознавая этого. Если бы кто-нибудь дал понять отцу, что он ничего из себя не представляет, то это ранило бы его очень сильно. (небольшая пауза) Самое ужасное во всём этом то, что мне кажется, что почти все реагируют так же...

Т: Послушайте теперь, как это произнесу я: «Дорогая Эльфи. Извини, но сейчас я совершенно не расположена тебя слушать. Не сердись, но сегодня у меня на это просто нет сил!» Как это прозвучало для вас?

К: Вполне понятно. Я понимаю, что человек не всегда может быть в состоянии выслушивать чепуху и банальности, которые произошли с другим человеком за день. То, как это произнесли вы, звучит вполне дружелюбно. Проблема в том, что когда то же самое говорила я, оно звучало гораздо более обидно.

Т: Для меня в этой фразе всё равно содержится что-то обидное, даже если я произнесу её таким мягким тоном, как только что это сделал. Слова «совершенно не ...» как-то не оставляют шансов, они такие же резкие и нетерпимые, как «Всё, на сегодня мы закрыты. Приходите завтра». (небольшая пауза) Они звучат также, как «Ну говори, чего тебе?» Словно вы хотите сказать: «Опять придётся заставлять себя слушать эту ерунду». И я начинаю чувствовать, что вы не ожидаете от меня ничего, кроме пустых банальностей.

К: Да, для меня эти слова означают: «Ну вот, опять придётся её выслушивать».

Т: А могут ли эти слова означать что-нибудь вроде: «Мне это не интересно»? Это звучит почти как «Я не хочу тебя слушать...» Как будто

начинает различать свои эмоции и эмоции чужие.

В этой части беседы видна попытка Клаудии интегрировать первичную эмоцию (чувства, вызванные ситуацией) и первичный импульс в свою жизнь. Представив, как в данной ситуации реагировала бы она сама и как прореагировали бы другие, она приходит к лучшему пониманию, потому что эмоциональные содержания уже заметно интегрированы в соответствующие контексты. В то же самое время становится ясным, почему Клаудии трудно показывать другим свои истинные чувства: это может испортить отношения, чего она совсем не хочет.

До сих пор не была замечена важная информация, содержащаяся и выражаемая в фразе «Извини, но сейчас я совершенно не расположена...». Поэтому терапевт снова повторяет эту фразу, чтобы Клаудия смогла взглянуть на неё поближе.

Терапевт видит, что Клаудия не может полностью прочувствовать всё то, что она только что выразила спонтанно. Для того, чтобы подвести её к действительно полному проживанию ситуации, он заполняет пропущенное звено в её впечатлениях от сказанной фразы своими впечатлениями от этой фразы (работа над «различением впечатлений»). Он чувствует, что она слишком охотно готова следовать модели, предложенной терапевтом («это звучит вполне понятно»), тем самым стараясь оправдать свое собственное поведение («не всегда возможно быть в состоянии выслушивать...»). Она слишком быстро успокаивается, тем самым отгораживаясь от того, что реально

кто-то постоянно жалуется мне на что-то и перегружает меня проблемами, к которым я не имею совершенно никакого отношения. Мне кажется, что «я не имею к этому никакого отношения» тоже содержится в этих словах.

К: Это ужасно, но как раз именно это я и чувствую! Я не могу больше справляться с этим. Потому что я всегда слишком долго жду, прежде чем сказать ей об этом, и в результате так и не говорю. А потом на следующий день я опять её слушаю, и через день тоже...

Т: Мы как раз об этом и говорим: «Почему же я поступаю так, как поступаю?» Знаете ли вы теперь ответ на этот вопрос? Или, может быть, у вас есть какие-либо предположения по этому поводу? (пауза) Мне ответ на этот вопрос ещё не понятен.

К: Мне тоже. То есть, кроме того, о чём я вам уже говорила - что не хочу, чтобы она почувствовала себя отвергнутой.

Т: Я думаю, что если бы мне кто-то сказал всё то, чего вы на самом деле хотите сказать Эльфи, то я бы почувствовал себя отвергнутым.

К: Конечно. Ведь на самом деле я хочу сказать ей: «Отстань от меня!»

Т: Это действительно то, чего вы хотите? Чтобы она отстала от вас?

К: В этот момент да.

Т: Только в этот момент?

К: (кивая) Да. Но я бы не хотела, чтобы она отстала от меня насовсем.

Т: По-видимому, вы всё-таки не хотите положить конец этим отношениям ...

К: Правильно.

Т: Чувствуете ли вы, что в той

чувствует.

Терапевт продолжает интерпретировать фразу, объясняя в деталях как свои собственные впечатления, так и различные аспекты того, как это может быть воспринято другими людьми.

Завершение работы с первичной эмоцией подводит Клаудию к её «внутренним запретам».

Терапевт, говоря о своем собственном восприятии ситуации, показывает, что именно чувствует Клаудия и чего она боится.

Теперь Клаудию спрашивают о её глубинной внутренней позиции по отношению к подруге (ПЭА 2).

ситуации, которую мы рассматриваем, вы действительно хотели бы сказать Эльфи нечто такое, что обидело бы её? Чувствуете ли вы себя в этой ситуации самой собой, когда вы в таком сильном гневе?

К: Да, я в страшном гневе. Я бы попыталась сказать ей мягко, но в то же время так, чтобы она почувствовала мой гнев.

Т: А что будет, если вы мило и дружелюбно кого-нибудь пошлёте?

К: Человек просто этого не поймёт. Он будет звонить опять. Даже моя мама, которая знает меня очень хорошо, совершенно не замечает, когда я очень сильно разгневана.

Т: Получается, что из-за того, что вы говорите всегда так мило и дружелюбно, никто и не замечает того, что вы на самом деле чувствуете?

К: Правильно. И я от этого очень страдаю.

Т: Мне кажется, что то определение, которое вы дали вначале - «изнасилованная благодаря своему дружелюбию», может быть понято ещё и следующим образом - фактически вы насилуете сами себя, когда вот так дружелюбны с другими.

К: Круто. Однако вы правы.

Т: И я вижу ещё вот что. Повидимому, вам так трудно сформулировать то, что вы хотите сказать, потому что вы боитесь обидеть другого человека и тем самым поставить под удар ваши с ним отношения. Это объяснило бы, почему вы ведете себя так мило и дружелюбно: просто потому, что не хотите, чтобы ваши отношения закончились.

Осознание последствий такого поведения.

Терапевт ставит Клаудию перед лицом его собственного восприятия ситуации. Он также даёт оценку её отношения к себе самой.

Становится понятным, почему Клаудия бессознательно блокирует свою первичную эмоцию и спонтанный импульс к действию. Благодаря жизненному опыту, она стала более сдержанной, чтобы невольно не подвергнуть отношения риску. Теперь проблема состоит в том, как обрести способность проживать и адекватно выразить то, что чувствуешь, а не становиться «маленькой, как мышка».

Подготовка к поиску подходящей

формы самовыражения: подвергать себя оценке и выносить суждение о самом себе

Этот шаг ПЭА был введён следующим вопросом:

Т: Что вам нужно было бы сказать Эльфи, чтобы все поняли, что именно вы хотите ей сказать, и чтобы при этом ваше желание сохранить отношения также было бы выражено? Как вы сможете сформулировать это в приемлемом виде, не используя таких обидных фраз, как «совершенно не ...» и «Ну говори, чего тебе?» Но, в то же время, объясните мне, как вам удастся избежать подобных фраз, когда по сути дела именно это вы и хотите ей сказать?

К: Я бы хотела видеться с ней один раз в полгода. Этого было бы вполне достаточно. (...)

Т: Почему для вас это только: «Ну говори, чего тебе?» Почему для вас это только неинтересная и обременительная обязанность?

К: Это тоже проблема.

Т: (возвращаясь к ПЭА 2) Вам это действительно не интересно?

К: Вначале я так и думала. Но теперь я больше в этом не уверена. (долгая пауза, затем немного растерянно) Я больше не уверена. (...) Может быть это слишком односторонний взгляд... На самом деле я не уверена в том, действительно ли я хочу слушать всё то, что она мне рассказывает, или же я просто хочу быть с ней милой. (пауза) Это серьёзная проблема. Мне самой очень хотелось бы это знать.

Т: (в поисках более глубокого понимания) О чём бы вы хотели поговорить с Эльфи? Было бы лучше, если бы она перестала говорить о своих личных проблемах?

К: Да нет. Бывало, по вечерам мы вели

Клаудиа не даёт прямого ответа на вопрос терапевта. Такое впечатление, что она ещё не готова приступить к поиску подходящей формы поведения в отношениях с Эльфи (ПЭА 3) – она теперь даже не может найти никаких причин для того, чтобы общаться с подругой достаточно часто. Терапевт понимает, что процесс нахождения её позиции по отношению к Эльфи и ситуации телефонных разговоров (ПЭА 2) ещё не закончен, так как он произошёл только на уровне взаимоотношений в целом, а не на уровне содержания конкретной ситуации (т.е. «общий смысл» как объединяющий элемент для встречи, см. Längle, 1986). Поэтому терапевт вновь спрашивает Клаудию о её позиции по отношению к ситуации (действительно ли это для неё «Ну говори, чего тебе?» и «Опять придётся заставлять себя выслушивать эту ерунду») – то есть, вновь ставит в центр внимания содержание разговора и причину, по которой Клаудиа стремится поддерживать отношения. Это означает возвращение к ПЭА 2.

очень глубокие разговоры.

Т: Ваши разговоры сейчас остались такими же глубокими, какими были раньше?

К: Нет. Потому что ничего существенного не происходит. Она просто болтает. Иногда, конечно, интересно узнать, что может расстроить такого человека, как Эльфи, и что вообще её занимает. Потому что иногда она может увидеть то, чего бы я сама даже и не заметила.

Т: (занимая позицию) У меня сложилось впечатление, что в ваших отношениях чего-то не хватает. Что вы об этом думаете?

К: Я с вами согласна. Мне следовало бы относиться к ней более серьезно.

Т: Что это потребует от вас? Вы думаете, вам это будет легко?

К: Это вопрос. Возможно, я не должна всегда быть такой уж милой и дружелюбной и выслушивать всё то, что она мне рассказывает, а (смеётся) открыто говорить ей, если, по моему мнению, она несёт чушь, или если её рассказы нагоняют на меня скуку. Мне также следует рассказывать ей о себе, пускай даже поначалу это её и ошеломит. Но я должна поверить, что она в состоянии справиться с этим. А сейчас я отношусь к ней просто как к идиотке. (пауза) На самом деле быть вот такой дружелюбной означает принижать другого человека до уровня идиота.

Поиск адекватного способа поведения и самовыражения (ПЭА 3)

Т: Я думаю, что сейчас нам не хватает детальной проработки того, как вы теперь будете вести себя в этой ситуации. Например, знаете ли вы, какую внутреннюю позицию займете, когда она позвонит вам и вы станете ей перезванивать? Если нет, мы можем

Терапевт, говорит о собственном видении ситуации и просит Клаудию определить свою позицию по отношению к подруге.

После того, как найдена внутренняя позиция как по отношению к взаимоотношениям в целом, так и по отношению к конкретной ситуации частых и долгих телефонных разговоров, можно начинать стадию ПЭА 3 (поиск адекватной формы поведения). Посредством проигрывания ситуации в деталях можно почувствовать экзистенциальные смыслы её позиции и, возможно, внести поправки в предыдущие интерпретации.

попробовать найти эту позицию вместе.

К: Ну, я должна сказать ей правду. Я просто должна сказать: «Эльфи...» (смеется). Это не так-то просто. (пауза) Я просто пытаюсь найти что-нибудь не слишком грубое, что-то достаточно сдержанное; что-то, что оставило бы ей возможность, но также оставило бы возможность и мне тоже. Я хочу узнать, чего же она хочет. На самом деле это важный момент: выяснить, в чём состоит её проблема. И, с другой стороны, я также хочу сказать: «Извини, но у меня сейчас так много работы, что я совсем не могу уделить тебе времени». (Затем четким голосом, живо) Если бы она стала рассказывать о чем-то действительно важном, то я внимательно стала бы её слушать. Но я не хочу слушать о том, что масло растаяло, пока она ходила по магазинам.

Т: (смеясь) Да, это действительно не самое интересное. Как вы думаете, что вы будете чувствовать, когда будете говорить ей всё это? Я заметил, что в том, что вы хотели бы сказать Эльфи, не хватает того, как конкретно вы к ней обратитесь. Не хотите ли попробовать ещё раз?

К: Это сложнее, если я должна сказать всё так максимально реалистично. Но теперь, я думаю, что я поняла. И, мне кажется, внутри себя я пришла к согласию относительно того, как мне нужно это сказать. Ну, попробую: «Привет, Эльфи! Прошло так мало времени после выходных, а ты уже звонишь. Как это приятно! Но у меня сейчас куча работы, и поэтому очень мало времени. У тебя что-нибудь важное?»

Т: И как это звучит?

К: Неплохо.

Т: Это может обидеть?

К: Не должно. Потому что это не

Терапевт убеждается, что Клаудиа не пытается уклониться, и просит её попробовать проговорить подходящую форму обращения к Эльфи. Клаудиа должна пережить эту ситуацию так, как будто она происходит на самом деле, а не утонуть в туманных словесных формулировках.

Из этой части беседы ясно видно, что необходимо найти надлежащую форму выражения своей позиции и своих чувств. Если человек не может себя выразить, то, не смотря на всю внутреннюю ясность и обоснованность, Person остаётся замкнутой внутри самой себя и не подготовленной к тому, чтобы воплотить свои намерения в реальность. При поиске адекватной формы

звучит как отказ разговаривать вообще. Я думаю, это звучит хорошо. Я пытаюсь выразить, что мне действительно интересно, как у неё дела. И, возможно, она ответит: «Всё в порядке. Ничего особенно серьёзного. Просто хотела поболтать».

Т: Мне тоже нравится, как это звучит. Одновременно вы также устанавливаете границы, так что после этого разговор уже не будет бесконечным.

К: Да, я тоже это чувствую.

Т: Хорошо. Эту же модель поведения можно использовать для многих похожих ситуаций, не правда ли?

Завершение сессии

Т: Что вы думаете о нашей сегодняшней беседе?

К: Я думаю, что она была впечатляющей. Она изменила моё восприятие.

Вначале я очень нервничала: «Больше никакой Эльфи!» Но в процессе нашей беседы я каким-то образом примирилась с ней. Я заметила, что если я определяю свои границы, то могу принимать другого человека таким, какой он есть. На самом деле мне нравится Эльфи. Теперь мне не нужно защищаться, не нужно становиться агрессивной или чувствовать себя «маленькой, как мышка». Теперь я снова могу видеть других людей такими, какие они есть, не вступая в борьбу против того, что мне в них не нравится.

Т: И только поступая так, начинаешь принимать другого человека всерьёз. И самого себя принимать всерьёз тоже.

К: Да, это очень важно: как только я принимаю другого всерьёз, я принимаю всерьёз и саму себя.

Т: Теперь нам остается дождаться

самовыражения иногда становится ясно, что ещё далеко не все возможные внутренние позиции были приняты во внимание; они могут быть рассмотрены и на этой стадии тоже, как это видно из примера. Поэтому поиск формы самовыражения выполняет ретроспективно-объяснительную функцию и одновременно имеет мотивирующе-перспективное значение.

Для углубления понимания терапевт предлагает проделать небольшую рефлексию.

того, как вы будете себя чувствовать в реальной ситуации общения с Эльфи и что вы реально ей скажете.

К: Вообще-то теперь эта задача кажется мне какой-то совсем простой. Думаю, что теперь я подобным же образом могла бы наладить отношения и со своим отцом.

Краткий итог сессии

В процессе этой терапевтической беседы Клаудиа смогла допустить до осознания и выразить связанные с ситуацией эмоции и аффекты. Однако ей было нужно не просто «выпустить пар», а понять, в чём была причина возникновения этих чувств. Поняв это, ей уже не нужно было больше эти чувства прятать (ПЭА 1). Определение внутренней позиции как по отношению к подруге в целом, так и по отношению к конкретной ситуации долгих телефонных разговоров, позволило ей понять эту ситуацию во всей её полноте. (Понимание как результат ПЭА 2: ситуационная эмоциональность интегрируется в более широкий жизненный контекст).

Благодаря принятию собственных чувств (ПЭА 1) и интеграции их в биографический контекст (ПЭА 2) сократилась ощущаемая Клаудией внутреннюю дистанцию между ней и подругой - дистанция, которая едва не привела к разрыву их отношений.

Не менее важным было найти адекватный способ поведения и опробовать его (ПЭА 3). Благодаря этому Клаудиа почувствовала, что подготовлена к ситуации и может справиться с ней. Она также ощутила, как уменьшилась её потребность внутренне защищаться от подруги, и нашла способ оставаться самой собой во взаимоотношениях с ней.

Эта сессия стала важной вехой в её терапии. Пациентка получила хороший доступ к своим персональным способностям воспринимать получаемые ею впечатления (доступ к спонтанной эмоциональности), выносить суждения и занимать позицию (доступ к пониманию, доступ к глубинному чувству тому, что является правильным) и адекватно выражать себя (осознанное поведение). Через несколько недель терапия Клаудии была завершена.

Заключительные комментарии

Специфическая особенность использования метода Персонального экзистенциального анализа состоит в том, что его процедура может быть применена для эффективной терапии существующей в настоящем проблемной ситуации без обращения к биографическому материалу. Тем не менее не следует думать, что этот метод исключает работу с биографией. Напротив, точно тем же самым способом, каким мы его применяли в вышеописанном примере, ПЭА может быть успешно использован также и для проработки травматического опыта, который хранит биография человека (Längle, 1991). Однако эффективность феноменологического подхода всё же в значительно большей степени связана с активацией ресурсов Person и её духовной силы.

Для психотерапевтов, в основном работающих в психодинамической парадигме, это может показаться весьма необычным. Тем не менее, в ПЭА есть определённые параллели с психодинамическим подходом - особенно в ПЭА 1 (аффекты и импульсы) и частично в ПЭА 2, где присутствуют моменты, аналогичные инсайтам и интерпретациям.

Приведённая в этом примере структура терапевтического диалога является базовой для ПЭА. Абстинентность терапевта редка и довольно строго регламентирована. В основном она состоит в том, что большую часть времени терапевт воздерживается от интерпретаций или

советов. Сами же терапевтические отношения проникнуты диалогичностью: терапевт эмоционально включён, он ясно показывает пациенту свои эмоции и своё видение ситуации, которую проживает вместе с ним. У неопытных терапевтов подобный вид терапевтических отношений с сильной эмоциональной вовлечённостью может вызывать такие сложности как неадекватный терапевтический альянс или не терапевтическая близость с пациентом, переход к дружеской болтовне или дружеским советам, что фактически прекращает терапевтический процесс.

Терапевтическая беседа, описанная в данной статье, имеет много сходного с процессом когнитивно-поведенческой психотерапии. Однако так бывает далеко не всегда. В случае с Клаудией это стало следствием того, что пациентка была плохо научена навыкам поведения в социуме. Тем не менее, следует отметить, что, возможно, терапия могла бы проходить быстрее, если бы терапевт немного дольше задержался на уровнях ПЭА 1 и ПЭА 2. По-видимому, он был больше озабочен развитием практических навыков (ПЭА 3). Его способ ведения терапевтической беседы представляется довольно негибким. Однако в данном конкретном случае это может быть оправдано тем, что пациентка относится к истерическому личностному типу.

Многие или даже большинство современных методов психотерапии успешно справились бы с этим случаем. Сегодня основанием для выбора метода терапии является не его эффективность, поскольку эффективность практически всех психотерапевтических методов приблизительно одинакова. Сегодня выбор метода в гораздо большей степени зависит от личных предпочтений терапевта и от того, насколько хорошо он владеет тем или иным методом, а также от того, хочет ли пациент, чтобы с ним работали именно этим методом. В первую очередь, психотерапия, конечно, должна приносить пользу пациенту. Однако, кроме этого, она также должна быть интересна и для самого терапевта и приносить ему моральное удовлетворение. Если же этого нет, то тогда наша работа не стоит того человеческого доверия, с которым в своих страданиях обращаются к нам наши пациенты.

Пер. с англ. О.Осипова
Научн. ред. В.Шумский

Литература

- Buber M. (1973): Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider
- Frankl V.E. (1938): Zur geistigen Problematik in der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie 10, 33-45
- Frankl V.E. (1946/1982): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V. E. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V.E., v. Gebattel V. E., Schultz J. H. (Ed.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg
- Frankl V.E. (1967): Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on Logotherapy. New York: Washington Square Press.
- Frankl V. E. (1982a): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°
- Frankl V. E. (1982b): Der Wille zum Sinn. Bern: Huber
- Frankl V. E. (1983): Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt
- Frankl V. E. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V.E. (1985): Man's Search for Meaning. New. York. Washington Square Press.
- Jaspers K. (1974): Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter, 4°.
- Längle A. (1986): Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung. In: Tagungsbericht der GLE, 2, 1, 55-75
- Längle A. (1987): Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NÖ Pressehaus
- Längle A. (1988): Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis. München: Piper

- Längle A. (1989): Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Ed.): Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133-159
- Längle A. (1991): Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe Ch. (Ed.): Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9-33
- Längle A. (1994): Personal Existential Analysis. In: Proceedings, 16th Intern Congress Psychotherapy, Seoul: Korea Academy of Psychotherapy, 318-335
- Längle A., Orgler Ch. (1989): Existenzskala. GLE-Verlag (Hogrefe in press)
- Plessner H. (1950): Lachen und Weinen. Eine Untersuchung nach den Grenzen Menschlichen Verhaltens. Bern, 2°
- Scheler M. (1980): Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Franke, 6°
- Scheler M. (1991): Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier, 10°
- Strasser S. (1954): Das Gemüt. Freiburg: Herder
- Wicki B. (1991): Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beispiel zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt
- Yalom I.D. (1980) Existential Psychotherapie. New York: Basic Books 1980.