

In: Psichoterapija (Moskwa) 2004, 4, 41-48

Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии

Альфريد Лэнгле (Австрия), доктор медицины и философии, психотерапевт, председатель международного Общества Логотерапии и Экзистенциального Анализа в Вене (GLE), профессор университетов Вены и Инсбрука.

Содержание: В начале статьи коротко обсуждаются факторы, влияющие на эффективность психотерапии. Затем рассматривается различие между уровнем содержания и уровнем процесса в экзистенциальном анализе. На уровне содержания выделяются четыре фундаментальные мотивационные силы, которые представляют собой основные условия для осуществления исполненной экзистенции. Такими краеугольными камнями бытия являются отношения человека с окружающим миром, с жизнью, с самим собою и с будущим. Рассматриваются предпосылки, необходимые для реализации четырех фундаментальных мотиваций и их влияние на возникновение психопатологии.

Ключевые слова: экзистенциализм, мотивация, экзистенция, активные элементы содержания, нозология.

Содержание воздействия и терапевтический эффект

Несмотря на то, что психотерапевтические исследования, ориентированные на результат (приблизительно 1930-1970 гг.), начиная с 80-х годов уступили место исследованиям, ориентированным на процесс [4], воздействие психотерапевтических методов, как и прежде, преимущественно оценивается *эффектом*, которого они достигают при определенных нарушениях [8]. При всей сдержанности по отношению к преимущественно утилитарной постановке вопроса, исследование влияния психотерапии на нарушения является первоочередной и вполне оправданной задачей, как терапевтической рациональности, так и сравнительных исследований.

В соответствии с классическим подходом, эффекты психотерапии подразделяются на вызванные неспецифическими и методически специфическими *факторами воздействия* [20]. Эти исследования пронизаны линейно-каузальными образцами мышления, ориентированными на естественнонаучные модели и часто на простые причинно-следственные взаимосвязи, как это, например, имеет место при проверке медикаментов [8], что сегодня, однако, подвергается всё большей и принципиальной критике [3,4,11].

Для лучшего понимания того, каким *образом* воздействует психотерапия, А.Лэнгле [12] предложил разделить психотерапевтическое воздействие на *инструменты воздействия, условия воздействия* (такие как сеттинг, терапевтическое отношение, открытость, зрелость и мотивация пациента и т.д., что в совокупности представляет собой “матрицу” для воздействия)¹ и *содержания воздействия*. Содержаниями воздействия являются, например, лежащая в основе антропология, имплицитная картина мира терапевта или метода, дающие опору мысли или движущие ценности. Им принадлежит большая и значительная составляющая в факторах достижения привычной, непосредственной терапевтической цели (т.е. в устранении нарушений или симптомов). Они могут помимо этого также оборачиваться значительными эффектами во “внеклинической сфере”, например, в области личности или на уровне установок, что для исследований эффективности, в общем, представляет меньший интерес.

Содержания терапии обладают, прежде всего, *структурообразующим влиянием* и несут в себе, таким образом, потенциал для достижения длительного эффекта, который в экзистенциальном анализе постоянно обнаруживается на практике и теоретически анализируется² [17].

В соответствии с нашим опытом³, содержания воздействия оказывают также большое влияние на принятие психотерапии пациентом и, таким образом, на мотивацию, сотрудничество и способность выдержать её, что косвенно влияет на терапевтический эффект.

¹ В том же смысле Экерт [1] требует, чтобы были названы (и исследованы) условия, при которых факторы воздействия могут проявить свое действие.

² Экзистенциальный анализ много работает с антропологическими содержаниями и сообщает пациенту основополагающие элементы для экзистенциального обхождения с собой и с окружающим миром. Пациенты учатся феноменологической открытости к окружающему миру и к себе.

³ К сожалению, в отношении этого опыта пока отсутствуют систематические исследования, мне также неизвестны таковые в других направлениях психотерапии.

Терапевтический процесс в экзистенциальном анализе.

Следуя приведенному выше делению элементов психотерапевтического воздействия, в экзистенциальном анализе может быть предпринята дифференциация его двух основных методов: Персональный Экзистенциальный анализ (ПЭА) [13,17] являясь чистым *инструментом воздействия* как метод противопоставлен концепции персонально-экзистенциальных фундаментальных мотиваций [14,15,16], которая является главным *содержанием воздействия*.

Экзистенциально-аналитическая психотерапия в практическом применении сфокусирована прежде всего на двух горячих точках, которые в свою очередь, задают различный ход работы.

а) Центрирование работы на Person⁴. В экзистенциально-аналитическом понимании Person представляет собой конструктивную силу для переработки проблем и непонятых ситуаций. Процесс (метод) работы соответствует, по сути, развитию “*внутренней диалогике*”, которая подталкивается извне. Person как “чистая динамика” или как определённо “свободное в человеке” [5] не имеет содержания, не имеет “субстанции”.

Её сущность заключается в развитии *воздействия*, т.е. в *переработке* содержаний и в обнаружении её имплицитной “духовной связки”, благодаря которой Person обосновывает свою собственную экзистенцию. Поэтому процесс, при помощи которого запрашиваются и мобилизуются заблокированные персональные силы в человеке, не опеределается никакой содержательной заданностью, а является первоначально *встречающим* (заговаривающим, понимающим) и *диалогическим* (идушим навстречу) и, таким образом, побуждает к “встрече с самим собой”.

б) Другим горячим пунктом экзистенциально-аналитической работы является соотнесение с заданностями и условиями **экзистенции**, для того, чтобы в их окружении и с их помощью обеспечить собственное “мочь-стать”, использовать их содержания и развить их. Этот обмен может быть описан как “*внешняя диалогика*”. Её применение происходит на фоне теории экзистенции, с которой осуществляется работа в феноменологическом аспекте и в аспекте переживания. Здесь используется конкретное, экзистенциально-аналитическое знание, на которое посредством постановки вопросов и формулировок указывается также и пациенту, и в отношении наличия которого в жизни пациента задаются вопросы и осуществляется поиск.

Оба подхода представляют собой *динамические* процессы, которые, однако, преследуют **различные цели**:

к а) Фокус на Person приводит в движение **процесс переработки**, благодаря которому персональные силы, заблокированные под воздействием ситуаций,

⁴ Person – принятое в экзистенциальном анализе и логотерапии определение духовного измерения в человеке.

снова мобилизуются. Этот метод показан при переработке травматических переживаний и ситуаций, которые непонятны и неясны для созидающей и борющейся за принятие решения Персоны.

Целью является реструктурирование Person, т.е. освобождение и поддержка тех сил в человеке, благодаря которым человек может прийти к аутентичному построению жизни, а также, воспринять и пережить себя в качестве “решающего” фактора в своей экзистенции.

Разработанный для этих целей метод “Персонального экзистенциального анализа (ПЭА)” приводит, таким образом, к большей степени “бытия собой”, к динамизации собственной экзистенции и биографии благодаря мобилизации персональных сил.

к б) В другом фокусе экзистенциального анализа речь в меньшей степени идёт о реструктурировании “Я”, а в большей - о создании **свободного доступа к условиям исполняющего бытия**. Осуществляется работа с теми содержаниями, которые ЭА понимает как **фундамент** человеческой экзистенции и которые делают возможной субъективную исполненность.

Актуальный период жизни, а также прошлая или будущая биография непосредственно увязываются с этими структурами. Эта работа над “Фундаментальными мотивациями человеческой экзистенции”, как их называют в современном экзистенциальном анализе, активизирует ресурсы, действует стабилизирующе, вновь и по-новому вводит Person в отношение с 4-мя фундаментальными структурами экзистенции: в связь с окружающим миром, с жизнью, с самим собой как Person и с широким горизонтом – со Становлением и Смыслом.

Эти четыре фундаментальные структуры будут далее представлены применительно к своей психотерапевтической релевантности.

Персонально-экзистенциальные фундаментальные условия экзистенции

Экзистенциальный анализ получил свое название по своему центральному понятию - “экзистенция”. В данном направлении психотерапии экзистенция понимается как созидающая возможность (вызов, задача) каждой ситуации. Экзистенция как возможность находится в противоречии с фактическим, которое, с одной стороны, в качестве рамок условий предоставляет экзистенции пространство, однако, с другой стороны, одновременно её ограничивает [5,19]. Суть экзистенции, таким образом, заключается в интерактивном обмене между Person и (внешней и внутренней) обусловленностью.

Для того чтобы не потерять дно, устоять в этом динамичном потоке и быть способной созидательно действовать, Персоне необходим специфический «якорь» в форме “экзистенциального отношения” к данностям человеческого бытия. Экзистенциальное отношение становится тогда, когда в нём реализуется персональная свобода, а по отношению к данностям занимает позицию. Теперь там, где занятие позиции

заканчивается утверждением данностей экзистенциальных условий, экзистенция может состояться как диалогическое “бытие-через-себя-наружу вовне ” (в смысле созидающей и переживающей интеракции). **Целью** экзистенциального анализа является в этой связи учреждение факта принятия фундаментальных условий экзистенции, благодаря чему последние могут также принять субъективно исполненный вид. На практике это означает помочь человеку в обретении **внутреннего согласия** с фундаментальными условиями экзистенции (рис.1).



Рис.1 Целью экзистенциально-аналитической психотерапии является “утверждение жизни”, а именно, учреждение акцептации фундаментальных условий экзистенции: такая жизнь “с внутренним согласием” означает внутреннее утверждение в отношении того, что человек делает или чему даёт быть (= решительность, ответственность, смысл). Внутреннее согласие соотносится как с тем, что внутри (“Я”), так и с внешним (“Мир”).- Эта позиция актуализирует бытиё Person (бытиё самим собой) в собственном мире.

В процессе дальнейшего развития экзистенциального анализа и его практического применения было как эмпирически-феноменологически в отдельных исследованиях, так и на основании теоретических выводов на базе антропологии, обнаружено, что это понимание экзистенции основывается на четырёх фундаментальных условиях, которые и делают экзистенцию возможной в полном и целостном смысле этого понятия. Эти

четыре “фундаментальных условия исполненной экзистенции” связаны отношением и взаимодействием:

- с миром (онтологический уровень экзистенции),
- с жизнью (аксиологический уровень экзистенции)
- с собственным бытием Person (этический уровень),
- с необходимым активным вкладом в будущее и в собственное становление (праксеологический уровень экзистенции).

Если на эти общие условия, взглянуть конкретнее, то можно сказать, что исполненная экзистенция имеет свою основу

- в *принятии* реальности
- во *внимательном обращении* с отношениями и ценностями
- в *уважении* индивидуальности (как своей, так и других)
- в *согласовании* со смыслом, с тем, что должно быть.

Содержания фундаментальных условий исполненной экзистенции можно облечь в простую языковую форму - это должно быть не просто возможным, но в определённой степени является критерием близости к жизни данной тематики, т.к. она актуальна для любого даже не имеющего образования человека, и должна быть ему доступна.

Немецкий язык создал для обозначения этой фундаментальной деятельности модальные глаголы как выражение специфического, ориентированного на задачи Бытия-В-Мире: соотнесение с реальностью описывает “**Мочь**”, отношение к жизни - «**Нравиться**», отношение к бытию самим собой - “**Иметь право**”, а согласование со смыслом - “**Быть должным**”. Когда все четыре модальных глагола совпадают при выполнении какого-либо действия, можно говорить об истинном “**Хотеть**”(рис.2)

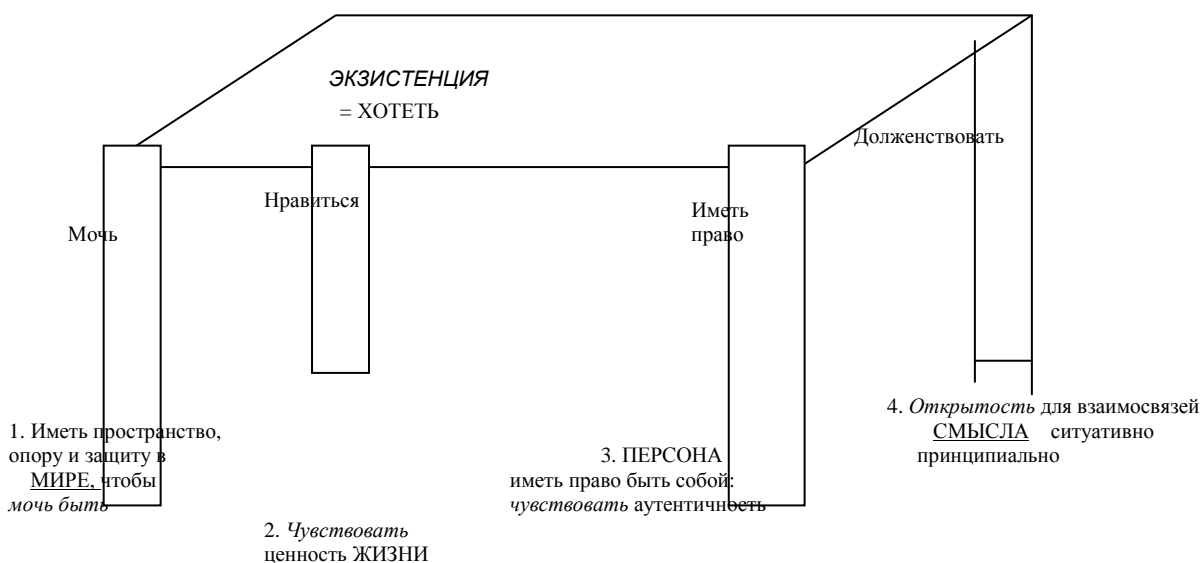


Рис.2 Четыре основных условия исполненной экзистенции в близком к жизни описании с использованием модальных глаголов.

Понятое таким образом “Хотеть” равно исполняющей или исполненной экзистенции. С методологической точки зрения она базируется на онтологии (учение о бытии), аксиологии (учение о ценностях), этике (обоснованности, правомочности) и праксеологии или теории смысла человеческих поступков.

С помощью данного упорядоченного понимания экзистенции всю полноту экзистенциального анализа можно очень конкретно применять на практике, как в области профилактики, так и в области психопатологии.

В этой связи современный экзистенциальный анализ используется для решения конкретных задач в определенных проблемных зонах, которые обеспечивают доступ к специфической психопатологии. (рис. 3).

С помощью данного упорядоченного понимания экзистенции можно конкретно использовать на практике весь спектр экзистенциального анализа, как в качестве профилактики, так и при лечении больных.

Осуществление экзистенции: существовать(иметь экзистенцию) - означает конкретно обнаружить внутреннее согласие по четырём аспектам:

1. Да - миру
2. Да - жизни
3. Да - Person
4. Да - смыслу

4. Биография (история жизни и проект жизни)

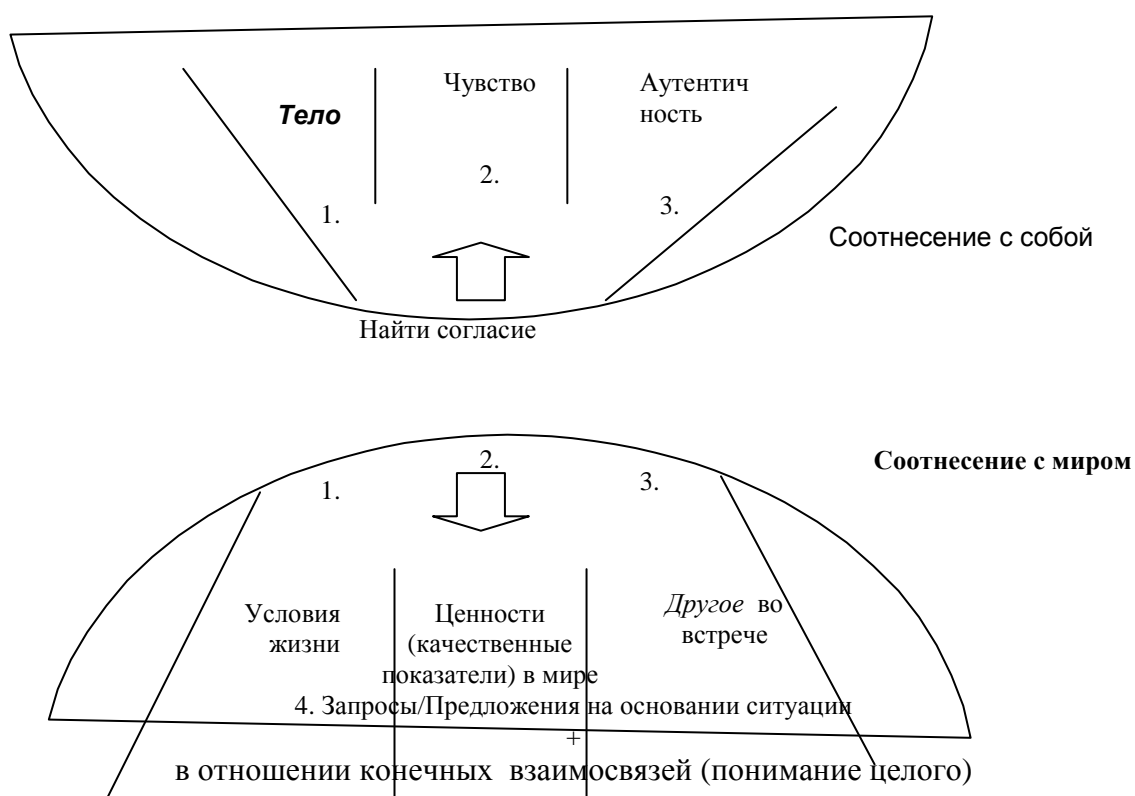
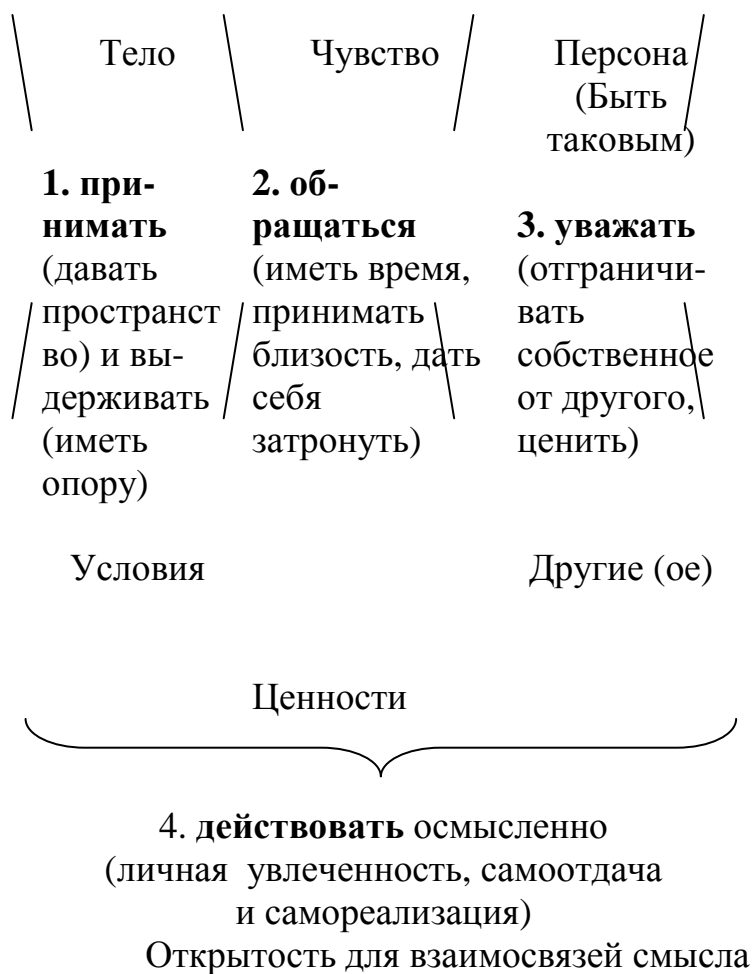


Рис 3. Структурированный обзор тематики экзистенциально-аналитической психотерапии. Поворотный круг - это целостное утверждение жизни (решимость жить) в соотношении с собой и в соотношении с миром. При этом речь идёт о четырёхкратном внутреннем согласии, обнаруживающемся как внутри, так и вовне: по отношению к миру, к жизни, к Person и к смыслу. В экзистенциально-аналитическом понимании они представляют собой основополагающие (базальные) структуры (“строительные камни”) экзистенции.

Так как центральное стремление каждого человека - осуществить свою жизнь и сделать свою жизнь удавшейся, то каждый человек неизбежно занят содержаниями четырех фундаментальных составляющих экзистенции - либо для того, чтобы их получить, либо для того, чтобы их укрепить, обновить или сохранить себя. Поэтому фундаментальные условия экзистенции, в конечном итоге, являются **мотивациями**, лежащими в основе всех других мотиваций человека (“фундаментальные мотивации”)⁵. Нет ни одного решительного действия, даже ни одной реакции на психодинамическом уровне, которые бы не были связаны, по крайней мере, с одной из четырёх фундаментальных мотиваций - всегда речь идёт либо о прямом сохранении этих экзистенциальных содержаний или только о защите выживания в виде психодинамических копинговых реакций (защитных реакций), которые связаны с определённой тематикой, и в этой связи могут быть специфически описаны для соответствующей экзистенциальной структуры. Следующий рисунок (Рис.4) даёт представление о собственной активности, благодаря которой Person может найти доступ к этим фундаментальным условиям экзистенции.



⁵ Эпштейн описал четыре основных потребности, на которые ориентируется вся психическая активность. Граве [8] видит в “принятии равнозначных потребностей привлекательную особенность теории Эпштейна”. То же самое касается представленной здесь модели.

Рис. 4: Психологические навыки для осуществления экзистенции. Основные пункты собственной активности для создания доступа к “строительным камням” экзистенции.

Далее мы будем говорить о каждой мотивации в отдельности, начиная каждый раз с фундаментального экзистенциального вопроса, освещая далее специфические предпосылки вплоть до глубочайшей основы каждого уровня. В заключение будут коротко упомянуты картины нарушений, которые встречаются, если условия не исполнимы и не могут быть пережиты. Это делает очевидным, что подобное деление является также структурообразующим для понимания психопатологии и включает в себя нозологию. Затем мы остановимся на активности персоны, благодаря которой может быть создан активный доступ к соответствующему уровню.

1-ая ФМ: соотнесение с миром как онтологическая опора экзистенции

Первое условие экзистенции возникает на основании банального факта, а именно на основании того, что человек родился. Этот факт, однако, связан с экзистенциальным вопросом: «Каким образом человек может справиться с этим бытием?». Достаточно ли есть у него знаний об условиях, законах и возможностях, чтобы знать, как можно справиться с жизнью? Тот факт, что мы есть в мире, остаётся для нас, не до конца понятным и раскрытым и при ближайшем рассмотрении может стать поводом для (философского) удивления [9]. Для того, чтобы в *практическом, связанном с жизнью аспекте* заниматься этим скромным фактом бытия, полезно совершить *экзистенциальный поворот в постановке вопроса*, потому что он придаёт непознаваемому человеческое измерение понимания и обработки. В экзистенциальном образе мышления, в связи с этим фактом Бытия-в-Мире речь идёт о *фундаментальном вопросе экзистенции*: «Я есть - могу ли я быть?».

Говоря другими словами: в качестве первого вопроса перед человеком встаёт вопрос бытия: может ли он вообще быть среди этих своих *условий* и с этими своими *возможностями*? Есть ли у него место в этом мире, достаточно места, для того, чтобы он мог “свободно дышать” в этих условиях? Для того чтобы мочь быть в реальных условиях и среди её закономерностей, необходимы три *предпосылки*: защита, пространство и опора.

Что дает человеку **защиту**? Что является его “психическими стенами”? - Психическую защиту он получит там, где почувствует себя *принятым*: собеседником, который его слушает, в отношениях, на работе, в вере. В принятости можно пережить себя хорошо, устроено. Здесь особую роль

играет биографический опыт, а именно, опыт того, в какой степени Персона в течение своей жизни была принята важными для неё людьми или, какую степень неуверенности она несёт в себе в этой связи.

Далее бытию необходимо **пространство** - сначала физическое пространство, которое принадлежит человеку и которое ему предоставляется; также психическое пространство в мире, в семье, на работе, в биографии, по отношению к собственным проблемам, мыслям, чувствам; духовное пространство для экспериментов, развития, мыслей и чувств. Пространство, которое мы сами занимаем (“колонизируем” от *colere* = ухаживать) и защищаем, которое мы сознательно и свободно населяем и “обживаем”. Обжитое, защищённое пространство становится домом, представляет в качестве широкого горизонта родину. Первое пространство в этом мире - это собственное тело. Зеркало переживаний относительно полноты пространства - это дыхание, “наличие воздуха”. Лёгкие представляют собой орган тела, отвечающий за это пространство.

Опора приходит к человеку из внешнего мира, из всего того, что ему противостоит и оказывает сопротивление и, таким образом, содержит в себе прочность и стабильность. (как почва, законы природы, закономерности). Однако и в самом себе человек находит опору в теле (прочность, здоровье, то, что он есть, несмотря на психические колебания и внешние изменения). Далее, это - опыт, связанный с его способностями, с надёжностью его установок и убеждений, ясностью познаний и теорий, надёжностью его собственных чувств, психодинамикой и, наконец, это - охватывающая все и вся последняя опора, которая может быть обретена в вере: всё это может дать чувство того, что что-то держит человека. Это воспринимается как **доверие** и придаёт нам необходимое мужество для жизни. На основании опыта доверия в отношениях с другими людьми возникает пра - доверие, а из суммы *всех* опытов доверия, включающей в себя, помимо аспекта отношений между людьми, опору и устойчивость мира, возникает фундаментальное доверие. Оно покоится на восприятии глубокого, конечного чувства в отношении того, что нечто удерживает нас в мире, что мы ощущаем интуитивно и что мы можем обозначить как *основа бытия*.

Если эти предпосылки выполнены, человек может чувствовать себя защищённым в мире, что приносит ему *покой*, прочность, доверие и чувство, что он “может быть” и может активно участвовать в этом “Мочь Быть”. Эти предпосылки делают возможным то, что он может *выдержать* своё бытие и свои проблемы, потому что в нём достаточно прочности для того, чтобы противостоять трудностям.

Можно также активно работать над созданием этих предпосылок и расширять их, занимаясь восприятием данного, пытаясь выдержать это в восприятии и принять как данность. На онтологическом уровне *принять* - означает мочь оставить то, что есть. Это становится возможным на фоне защиты, пространства и опоры, потому что это позволяет человеку жить рядом с тем, что является проблематичным. В то время как “выдержать” значит в основном заниматься только тем, чтобы нести то, что дано (то, что

нельзя изменить), “принять” уже означает создание пространства и защиты для того, чтобы мочь быть здесь, без необходимости “убегать”. Центральным средством для того, чтобы достичь этого, является *восприятие*, точное рассмотрение того, что есть и как это воздействует на собственное бытие.

Если это не удаётся, то возникают *психодинамические защитные реакции*: поведение избегания (бегство), активизм (борьба), агрессия (разрушительная ненависть) и рефлекс мнимой смерти (паралич, оцепенение). Если не возможно ни то, ни другое: воспринимающая переработка и/или психодинамическая защита, то неуверенность превращается в страх, на основании которого развиваются все возможные формы переживаний, связанных со страхом, включающие в себя фобии, генерализированные переживания страха, тревожные расстройства личности вплоть до (психогенной составляющей) шизофрении.

2.ФМ: соотнесение с жизнью как основа ценности.

Человеку недостаточно просто быть здесь и того, чтобы его бытие было безопасно. Имеет значение так же и качество бытия. Эта потребность связана с тем обстоятельством, что у человека есть *жизнь*, и он не просто физически здесь присутствует, подобно камню.

Бытие протекает не механически, оно переживается, претерпевается, оно воспринимается как приятное и неприятное, связанное со счастьем и радостью, несчастьем и горем, с ценным и неценным. Бытие человека пронизано миром чувств, эмоциональностью и аффективностью. Тот факт, что человек является живым, ставит его перед следующим экзистенциальным вопросом, который вновь требует от него решения на основании его специфического опыта и навыков. Так возникает *фундаментальный вопрос жизни: Я живу - но нравится ли мне жить? Хорошо мне - быть здесь? Есть ли здесь достаточно ценного, для того, чтобы - говоря образно и близко к переживаниям - в жизни было также тепло и уютно?*

Для того чтобы мочь жить и мочь «быть живым», вновь необходимы три *предпосылки*: отношение, время и близость.

Отношение возникает из восприятия другого: он воспринимает меня, и я - его. Его бытие воздействует на мое собственное таким образом, что возникает неизбежность соотнесения с ним. После восприятия другого нельзя более поступать так, как если бы его не было. Восприятие предполагает, что нельзя не иметь отношения. В онтологическом смысле эта общность создаёт мост, связь и представляет собой зародыш интереса, потому что отныне с другим необходимо как-то обходиться. Отношение намечает рамки и предоставляет защиту для развития жизненной силы.

Из соотнесённости (нем. *Bezogenheit*) возникает переживание **времени**. Если человек проживает свою способность относиться и устанавливать отношения, то он дарит время и, таким образом, увеличивает ценность отношения благодаря тому, что он уделяет ему какую-то часть времени

своей жизни. Время питает отношение, также и отношение к себе самому. Оно делает возможным возникновение эмоциональных волн, позволяет возникнуть удовольствию и радости, а также, позволяет чувствовать страдание и боль. Время - это пространство отношения.

Процесс возникновения эмоциональных переживаний можно делать более интенсивным благодаря восприятию **близости** к соответствующим объектам. Через близость предмет входит (**впечатывается**) в собственное переживание и придаёт ему соответствующий образ чувства. Чувства - это переживаемые движения жизни. Они позволяют воспринимать *ценности*, то есть значение, которое объекты имеют для собственной жизни.

Эти три условия создают основу для *обращенности на что-то* - для того, чтобы обратиться самому или, чтобы получить, принять и сохранить обращение, направленное на тебя. Обращенность - это та активность, через которую может расцветать жизнь и через которую она занимает пространство в собственном бытии. Через (активное/или пассивное) обращение, направленность на что-то, человек приобретает чувство, что он действительно живёт. Жизнь в глубине самой Персоны приводится в движение. Переживание жизни включает в себя информацию о ценности жизни. Она является основой для фундаментальной позиции по отношению к жизни. В каждом переживании имеется эта *фундаментальная ценность*, она окрашивает эмоции и аффекты и представляет собой фон для того, что человек может воспринимать как ценность. Этот процесс является основой для экзистенциально-аналитической теории эмоций.

Если отсутствуют предпосылки для того, чтобы обратиться или смочь пережить обращение, то это приводит к спонтанным *защитным реакциям*, которые в данном контексте, прежде всего, состоят в отступлении и в “отвернуться”; однако могут возникнуть активизмы, такие как охота за результатами или перестановки, агрессия (в этом случае ярость, которая не имеет деструктивную цель, а направлена на сохранение отношений) или рефлекс мнимой смерти, такие как паралич, обесценивание. Если жизненные потери и недостаток жизни начинает прорабатываться, то это происходит в процессе *грусти*. Если не получается ни то, ни другое, то чувство потери жизни ведёт к постоянному напряжению и рано или поздно к *депрессивным* чувствам и нарушениям.

3 ФМ: встреча как источник аутентичности (нахождение себя)

Третье условие экзистенции основывается на факте, что бытие дано человеку в самореферентном отношении, которое переживается в форме «Я». Индивидуальность, субъектность и бытие Person являются непреодолимыми константами человеческой экзистенции, которые человек должен учитывать в своих решениях. Фундаментальный вопрос бытия Person в экзистенциальной формулировке звучит следующим образом: *Я есть я - но имею ли я право быть таким?* Этот запрос ведёт к построению внутренней структуры, идентичности, аутентичности и этики и таит в себе

опасность возникновения персональной ранимости и отчуждения. Для реализации этого запроса требуются три предпосылки: оправдание, уважительное внимание и оценка ценности.

Оправданность: вследствие индивидуальности для каждого человека является важным, чтобы с ним поступали справедливо. Он чувствует справедливость и несправедливость, так же, как и он сам постоянно ощущает, поступает ли он справедливо или несправедливо. Благодаря этой способности, ощущать хорошее и плохое, он имеет право быть таким, какой он есть, потому что он может сослаться на это чувство, которое показывает ему, поступает ли он правильно.

Во встрече с другими людьми у него появляется внешнее видение через то, как воспринимают справедливое другие люди, что способствует тому, чтобы восприятие было более точным и тому, чтобы мочь сознательно быть для себя и для других. Чувство, что ты оправдан в своём Бытии Таковым и в том, что ты Так Действуешь, даёт защиту в отношении с другими людьми и с самим собой, потому что ты есть ты сам и ты себя не “миновал” - а таким образом ты соответствуешь своему бытию Персоной.

Через оправдание и справедливость раскрывается пространство **уважительного внимания**, обнаружения Я через заинтересованный взгляд на Person, её рассматривание. “Видеть себя самого” и “быть увиденным” помогают найти собственное и отграничить его от другого. Дистанция, необходимая для того, чтобы увидеть собственное, является основой уважения неповторимости Person и её единственности в своём роде. Эта окончательная неприкосновенность Персоны в отношении её восприятия правильного и её решения является психологической частью достоинства.

Уважительное внимание освобождает взгляд на сущность Person и её ценность, что проявляется в аутентичном, оправданном действии и решении. Если её сущность становится видимой, то в отношении Person может быть осуществлена **оценка ценности**, что можно расценивать как выражение признания чрезвычайно собственного. И наоборот, позиция оценки ценности способствует обнаружению себя, обнаружению чрезвычайно собственного.

Если эти предпосылки выполнены, то возникает чувство, что ты есть ты сам, благодаря чему становится возможной персональная *встреча*: а именно, принимать и других в их бытии такими и при этом активно вносить в это самого себя. Осуществляющиеся при этом рассматривание, принятие всерьез, и отграничение себя укрепляет в качестве глубочайшего чувства *самоценность*, которая может полностью развиться в аутентичности.

Если же эти предпосылки отсутствуют, то начинают действовать *защитные реакции*, такие как уход на дистанцию в качестве основного движения; активизмы, такие как функционирование или оправдывание; агрессии типа гнева и раздражения и рефлекс мнимой смерти как отрицание и расщепление. Если копинговых механизмов недостаточно, потеря самости ведёт к самоотчуждению, стыду и *истерическим* проявлениям.

Активная обработка соответствующих травм и тенденций происходит через то, чтобы *встретить* другого и отграничить собственное. Последнее означает, что человек принимает всерьёз собственные ощущения и мысли и отвечает за себя и за свои решения. Это может также содержать действия *сожаления* и прощения.

4ФМ: смысл как перспектива действия.

Разум человека требует того, чтобы бытие, несмотря на свою непонятность, рассматривалось в аспекте более обширных духовных взаимосвязей, в которых собственная экзистенция станет понятной и, несмотря на свою преходящность, сможет раскрыться. Этот поиск горизонта понимания поднимает *экзистенциальный вопрос в отношении смысла*: «*Я есть здесь - но для чего это есть хорошо?*». И четвёртое основное условие исполненной экзистенции также имеет три предпосылки: структурную взаимосвязь, поле деятельности и будущее.

Структурные взаимосвязи, такие, как семья, работа, природа и т.д. структурируют человеческое бытие, благодаря чему оно, независимо от того, хотим ли мы этого, является значимым и ценным для других и, наоборот, приобретает значение благодаря другим. Увидеть эту (системную) взаимосвязь, исследовать себя и расширять себя - это поднимает человеческое бытие на более комплексную, интегрированную ступень и освобождает его из чистой индивидуальности. От природы человеческая жизнь является структурированной.

Такое переживание включённости открывает **поле деятельности**, которое связано с ответственностью и ставит перед человеком задачи, предоставляет ему возможности для переживаний и требует от него занятия позиции. Благодаря контексту многие возможности приобретают связанную со структурой (целостную) значимость, что придаёт действию и переживанию новое понимание. Продуктивность прорастает во что-то большее, действие становится делом или поступком.

Это позволяет человеку непрерывно развиваться и раскрываться, это делает для него возможным непрерывное становление и творчество, которые устремлены в **будущее**. Схватить то, что ещё остаётся открытым и незавершённым в ежедневном действии, встретить то, что грядёт - это относится к сущности экзистенции. Таким образом, человек реализует активные и пассивные потенциалы изменения, благодаря чему он и становится тем, чем он (в основе своей незавершённости) может быть. В диалогическом обмене с тем, какую задачу ставит перед ним каждая отдельная ситуация или какую возможность для переживания она ему предлагает, пробуждаются эти потенциалы для изменений. В *действии* они осуществляются.

Если эти предпосылки выполнены, бытие человека приобретает *смысл*, который в качестве экзистенциального смысла задает ему ориентиры в отношении его действий и переживаний (“смысл” = “установка”), а в

качестве онтологического смысла раскрывает глубочайшее понимание основания его бытия в мире. Благодаря этому человек может пережить исполнение, отдавая себя и чувствуя себя хорошо устроенным в более широком контексте, что в конечном итоге может привести к чувству полной устроенности.

Если эти предпосылки отсутствуют, возникает пустота, и возникают защитные реакции, такие как, например, временная устойчивость бытия, активистское создание смысла через идеализацию, фанатизм и бесцеремонную фиксацию на цели, агрессии, такие как цинизм, и духовные рефлексии мнимой смерти, такие как нигилизм. Обработка потерь взаимосвязи понимания проявляется в персональных и, в конце концов, в религиозных исканиях. Если это не получается, и защитных реакций недостаточно, то возникает отсутствие ориентиров, пустота, экзистенциальный вакуум, и, наконец, отчаяние и различные формы *зависимости*.

Человек может сам способствовать тому, чтобы достичь этих предпосылок, время от времени, проверяя, что требует (“ожидает”) от него ситуация, и осуществить согласование с этим запросом, т.е. внести себя во *внутреннее соответствие* с тем, что ему предстоит (экзистенциальный поворот). Благодаря подобной осмотрительности осуществляется проверка, какую ценность действие имеет для будущего, для будущего других и мира, а также, для собственного будущего. Таким образом человек исполняет экзистенцию на наивысшей ступени.

ФМ	Основное условие экзистенции	Предпосылки для реализации		
		аспект опоры	– в аспекте развивающем	– в аспекте содержания
1.ФМ	Соотнесение с миром	защита 	– пространство 	– опора
2.ФМ	Соотнесение с жизнью	отношение └	– время 	близость
3.ФМ	Соотнесение с самим собой	Оправдание 	– обращать внимание	- оценочное суждение
4.ФМ	Соотнесение со смыслом	взаимосвязь - поле деятельности – будущее		

Таб.1 Обзор субъективных предпосылок для реализации “строительных камней” экзистенции.

Заключение

Данная модель экзистенциально-аналитических содержаний воздействия является очень широкой и чрезвычайно комплексной. Она могла бы в

определённой степени представлять собой “*периодическую систему*” человеческой экзистенции. В связи с тем, что эта модель имеет такое всеобъемлющее значение, её можно было бы обнаружить во всех гуманитарных сферах: в педагогике, экономике, администрировании предприятий, в политике, а также, в личной жизни и в психопатологии. Подобный модуль может быть обнаружен при нарушениях личности, фобиях или в отношении того, что даёт опору.

Как это ни удивительно, подобная универсальность может быть использована. С точки зрения системной теории в данном случае речь могла бы идти о «фрактальной модели», в которой информация всегда содержится в целостной форме, начиная с мельчайшего и заканчивая всеохватывающим элементом [10].

Несмотря на комплексность, которая может быть доступна пониманию благодаря модели, она имеет чрезвычайно простую фундаментальную структуру, что с научно-теоретической точки зрения может быть расценено как признак экономичности и, вследствие этого, - как признак потенции теории.

Перевод с немецкого: О.М.Ларченко
Научная редакция: А.С.Баранников
А.В.Локтионова

Литература

1. Eckert J. Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. // Reiner Ch, Eckert J, Hautzinger H, Wilke E: Psychotherapie.- Berlin: Springer, 1996.- P342-340.
2. Epstein S. Emotion and self-theory.// Lewis M, Haviland J (Eds) Handbook of Emotions.- New York: Guilford, 1993.- 313-326.
3. Föh M, Fischer G. Sinn und Unsinn in der Psychotherapieforschung. Eine kritische Auseinandersetzung mit Aussagen und Forschungsmethoden.- GieRen: Psychosozial Verlag,1998.
4. Fischer G., Klein B. Psychotherapieforschung – Forschungsepochen. Zukunftsperspektiven und Umriss eines dynamisch-behavioralen Verfahrens.//Pottroff G (Hrsg) Psychotherapie, quo vadis?- Göttingen: Hogrefe, 1997.
5. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie.// Frankl V, v. Gebattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie.- München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 1959.- 663-736
6. Frankl V.E. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982.

7. Grawe K., Donati R., Bernauer F. Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession,- Göttingen: Hogrefe,1994.
8. Grawe K.Psychologische Therapie.- Göttingen,- Hogrefe, 1998.
9. Hersch J.Das philosophische Staunen. Einblicke in die Geschichte des Denkens.- München: Piper, 1981.
10. Kriz J. Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner.// Wien: Facultas, 1999.
11. Lambert M.J., Shapiro D.A., Bergin A.E. The Effectivness of Psychotherapy.// Garfield SL, Bergin AE (Eds) Handbook of Psychotherapy and Behavior Change.- New York: Wiley,1986.
12. Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. Längle A. (Hrsg) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung.//Wien: GLE-Verlag, 1988,- 62-93.
13. Längle A. Personale Existenzanalyse. Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge.// Wien: GLE-Verlag , 1993.-133-160.
14. Längle A. Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. // Bulletin 11, 1, 1994.- 3-8.
15. Längle A. Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung.// Längle A, Probst Ch (Hrsg) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. // Wien: Facultas, 1997.- 149-172.
16. Längle A.Die existentielle Motivation der Person. // Existenzanalyse 16, 3, 1999.- 18-29.
17. Längle A. (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse.// Wien: Facultas, 2000.
18. Längle A., Görtz A., Rauch J., Haller R.Vergleichende Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse und anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. // Existenzanalyse 17, 3, 2000.- 17-32.
19. Lleras F, Längle A. Existenz.// Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie.//Wien: Springer,- 181f, 2000.
20. Strotzka H.Was hilft in der Psychotherapie? Ärztl. Praxis u.// Psychotherapie 5, 2, 1983.- 9-11.

Адрес автора:

Д-р. мед., д-р. фил. Альфриед Лэнгле

Эдвард Зюсс-Гассе 10

А – 1150 Вена

The fundamental motivations of human existence as effective structure of existential analytical psychotherapy.

Alfried Langle

Abstract:

After a short reflection on the active agents and their influence on therapeutical effects as well as the main procedure of existential analysis the four fundamental conditions for a fullfilling existence are presented and explained in their dynamics as motivational forces. One`s relation to the world, to life, to oneself and to meaning represents the decisive cornerstones of successful life. The necessary prerequisites are described and their effect on existence and pathological development is discussed respectively.

Keywords: existential analysis, motivation, existence, active agents, nosology