

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ НАХОЖДЕНИЯ СОБСТВЕННОГО Я (ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПЕРСОНАЛЬНОГО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА)

А. ЛЭНГЛЕ

---

### Резюме

*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 обращаться с внутренним и внешним миром и находить адекватный индивидуальный способ поведения в конкретной ситуации. Практическое применение этого 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; Wicki, 1991). Франкл заложил основы его теории между 1926 и 1933 гг., и в это же время в рамках ЭА он разработал направление, которое назвал *логотерапией* (Frankl, 1967, 1985). Франкл постулировал, что поиск *смысла* является самой глубокой мотивацией человеческого существования. В связи с этим он создал термин логотерапия —

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 подходит для лечения всех видов психических расстройств. Основное положение ЭА гласит, что главным для достижения исполненной экзистенции является активное применение 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 серьезным последствиям только тогда, когда в результате ее блокируются возможности человека адекватно справляться с теми или иными жизненными ситуациями. При этом психодинамические процессы начинают вращаться вокруг четырех экзистенциальных тем.

1) Тревожные расстройства связаны с негативным опытом в отношении базовых структур, которые делают возможным само существование человека в мире. Наличие опоры, ощущение защищенности, чувство, что в этом мире у тебя есть достаточно пространства, фундаментальное доверие к миру — все это делает человека способным выдержать и принять условия жизни и придает 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 самоценности, аутентичности и нравственности.

4) Ощущение экзистенциального вакуума, фанатизм и некоторые формы зависимостей — это проблемы, связанные с потерей смысла. Люди страдают от потери своей соотносительности с некоторой ценностью, которая может дать им понимание того, для чего они живут в этом мире.

Экзистенциальный анализ можно определить как феноменологическую психотерапию, цель которой — 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 живет в постоянном диалоге с внутренним и внешним миром и с чувством внутреннего согласия с собственными действиями.

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 ее 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, демонстрирующая типичную процедуру метода ПЭА. В терапевтической сессии, из которой взята эта беседа, основной акцент был сделан на том, как пациентка справляется с ситуацией, представлявшей ей прежде 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 личности в рамках реальной жизненной ситуации, как будет показано ниже, имеет терапевтическое воздействие и на способность справляться с конфликтами

прошлого. В приведенном ниже примере ПЭА нацелен на обнаружение личностного потенциала и обучение его практическому использованию в повседневной жизни.

### Краткое описание ПЭА

Так как многим читателям метод ПЭА может быть неизвестен, приведем его краткое изложение (подробнее см.: Längle, 1989, 1994). ПЭА состоит из трех 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 переживает их снова.

Затем более детально исследуется то, что пациент пережил в какой-либо конкретной проблемной ситуации 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 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 старается понять, что объективно представляет собой эта ситуация. Это делается с целью углубления интеграции пережитого в общем контексте прошлой и настоящей жизни пациента. Достигнутое понимание представляет основу для персональной оценки произошедшего с позиций совести пациента и, таким образом, для вынесения суждения о ситуации. Это закладывает прочную основу персональной ПОЗИЦИИ, исходя из которой пациент способен встретиться лицом к лицу с ситуацией, ранее представлявшейся ему весьма проблемной.

Персональный процесс работы с «жизненным миром» (Гуссерль) завершается, когда пациент нашел способ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ (ПЭА 3), т. е. определил как то, *что* он может и хочет сделать, так и то, *когда, как* и с помощью *каких средств* он сможет это реализовать. На этом строится персональное поведение в конкретной ситуации.

Посредством этих трех шагов актуализируется способность лично-

сти к диалогу и, соответственно, способность человека к подлинной встрече, основе исполненной экзистенции (Buber, 1973; Plessner, 1950; Scheler, 1980; Strasser, 1954).

### Информация о пациентке

Так как мы не ставим цели полностью изложить процесс терапии данной пациентки, приведем 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 определенной психологической дистанции, что в то же время вызывает дискомфорт и у нее, и у того, с кем она общается. В процессе изложенной ниже терапевтической беседы этот симптом почти исчез за исключением некоторого страха физического контакта. Ее страх остаться одной также значительно уменьшился. Этот страх существовал многие годы и был настолько сильным, что Клаудиа была готова идти на все, 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 ее отношения с отцом также улучшились, однако она замечала, что все еще не может установить с ним настоящую близость. Она не может открыто проявлять при нем 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 ее 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 все шло как прежде.

Похожую внутреннюю дистанцию Клаудиа ощущает также и в отношениях с другими людьми, особенно когда она «позволяет им» расширять

ся». Некоторым из своих знакомых она позволяет говорить о 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 все меньше и меньше вплоть до ощущения себя «маленькой, как мышка». Клаудиа считает, что другие люди имеют право говорить все, 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 ее 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 несложно рассказать о конкретном случае, который произошел с ней за последние дни, потому что ее мысли постоянно были заняты этим.

### *Комментарии*

**К:** Даже не знаю, сколько раз я слышала в автоответчике ее 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 все больше и больше работы, которую я не успеваю

*Для лучшего понимания ситуации и того, что происходит с самой Клаудией, терапевт задает вопрос*

сделать. Это здорово действует мне на нервы, но у меня не хватает смелости прервать ее.

**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».

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

**К:** Она воспримет это как что-то вроде того, что я ее 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 нее 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?»

**К:** Я перезвонила бы вечером. Но если бы этот человек говорил мне такое каждый день подряд в течение трех 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.

\*\*\*

Нам следует сфокусировать внимание на страхе Клаудии быть отвергнутой —

*о спонтанном импульсе к действию, который она ощущает (ПЭА 1), но которому, однако, не решается последовать («у меня не хватает смелости»).*

*Для того чтобы показать Клаудии, что именно пугает ее и мешают произнести эту фразу, ей задают вопрос о том, что, по ее мнению, произойдет, если она все-таки скажет это (ПЭА 2).*

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

страхе, который управляет ее поведением. В ее жизни проблема «отвержения» всегда была и остается до сих пор очень серьезной. Однако в этой части беседы нас больше интересует понимание ее 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 ее собственный базальный страх быть отвергнутой удерживает ее от такого поведения, которое, как ей кажется, может быть воспринято другими людьми как отвергающее.

\*\*\*

**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 все-таки не скажете ей о 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 ее номер, услышали ее 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?

*В этом месте терапевт касается фактов жизни Клаудии только в той степени, которая позволяет понять страх спонтанно выражать свои чувства в определенном контексте. Имея это в виду, терапевт возвращается к ПЭА 1, чтобы Клаудиа смогла прочувствовать свою первичную эмоцию и первичный импульс к действию в полную силу.*

*Этот вопрос вывел на поверхность первичный импульс и первичную эмоциональную оценку разговора. Клаудиа съта по горло и не хочет слушать многое из того, что вынуждена выслушивать. Она не приемлет данную ситуацию. Но в то же время она не хочет, чтобы подруга на нее обижалась. Для того чтобы вывести ее подавленные и неосознаваемые эмоции по отношению к подруге на поверхность, ей задают вопрос о том, как бы она*

**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 вел себя по отношению к вам подобным образом. Вы думали: «Ну и ладно. Ну и катись. Больше я тебя вообще никогда ни о чем не попрошу».

**К:** Да, верно. Я бы начала дрожать.

**Т:** Насколько вы знаете Эльфи, как вы думаете, стала бы она реагировать так же, как и вы?

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

**Т:** Вы ведь понимаете, почему ваш отец так реагирует? Я имею в виду, 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 собой не представляет, то это ранило бы его очень сильно. *(Небольшая пауза)* Самое ужасное во всем этом то, что мне кажется, что почти все реагируют так же...

**Т:** Послушайте теперь, как это произнесу я: «Дорогая Эльфи. Извини, но сейчас

*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 свое знание Клаудии, стремится помочь ей быть честной с самой собой — стремится помочь ей нащупать и почувствовать присущий ей способ реагирования.*

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

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

*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*

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 все равно содержится что-то обидное, даже если я произнесу ее таким мягким тоном, как только что это сделал. Слова «совершенно не ...» как-то не оставляют шансов, они такие же резкие и нетерпимые, как «Все, на сегодня мы закрыты. Приходите завтра». (*Небольшая пауза*) Они звучат так же, как «Ну говори, чего тебе?» Словно вы хотите сказать: «Опять придется 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 придется ее 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 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

*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 осмыслить ее с новой позиции.*

*Терапевт видит, что Клаудия не может полностью прочувствовать все то, что она только что выразила спонтанно. Для того чтобы подвести ее к действительно полному проживанию ситуации, он заполняет пропущенное звено в ее 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 чувствует.*

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

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 ее 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 еще не понятен.

**К:** Мне тоже. Т. е., кроме того, о чем я вам уже говорила — что не хочу, чтобы она почувствовала себя отвергнутой.

**Т:** Я думаю, что если бы мне кто-то сказал все то, что 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 все-таки не хотите положить конец этим отношениям...

**К:** Правильно.

**Т:** Чувствуете ли вы, что в той ситуации, которую мы рассматриваем, вы действительно хотели бы сказать Эльфи нечто такое, что обидело бы ее? Чувствуете

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

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

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

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 пошлете?

**К:** Человек просто этого не поймет. 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 еще и следующим образом: фактически вы насилуете сами себя, когда вот так дружелюбны с другими.

**К:** Круто. Однако вы правы.

**Т:** И я вижу еще вот что. По-видимому, 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 открывает Клаудии свое собственное восприятие ситуации. Он также дает оценку ее отношению 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 риску отношения. Теперь проблема состоит в том, как обрести способность проживать и адекватно выражать 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 введен 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 неинтересно?

**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 все то, что она мне рассказывает, или же я просто хочу быть с ней милой. (Пауза) Это серьезная проблема. Мне самой очень хотелось бы это знать.

**Т:** (в поисках более глубокого понимания) О чем бы вы хотели поговорить с

*Клаудиа не дает прямого ответа на вопрос терапевта. Такое впечатление, что она еще 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 другой достаточно часто. Терапевт понимает, что процесс определения ее позиции по отношению к Эльфи и ситуации телефонных разговоров (ПЭА 2) еще не закончен, так как он произошел только на уровне взаимоотношений в целом, а не на уровне содержания конкретной ситуации (т. е. «общего смысла» как объединяющего элемента для встречи — см. Längle, 1986). Поэтому терапевт вновь спрашивает Клаудию о ее позиции по отношению к ситуации (действительно ли это для нее «Ну говори, чего тебе?» и «Опять придется заставлять себя выслушивать эту ерунду») — т. е. вновь ставит в центр внимания содержание разговора и причину, по которой Клаудиа стремится поддерживать отношения. Это означает возвращение к ПЭА 2.*

Эльфи? Было бы лучше, если бы она перестала говорить о своих личных проблемах?

**К:** Да нет. Бывало, по вечерам мы вели 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 ее 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:** Чего 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 все то, что она мне рассказывает, а (смеется) открыто говорить ей, если, по моему мнению, она несет чушь или если ее рассказы нагоняют на меня скуку. Мне также следует рассказывать ей о себе, пускай даже поначалу это ее 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.

*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 ПЭЗ (поиск адекватной формы поведения). Посредством проигрывания ситуации в деталях можно почувствовать экзистенциальные смыслы ее позиции и, возможно, внести поправки в предыдущие интерпретации.*

*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 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 чем состоит ее проблема. И, с другой стороны, я также хочу сказать: «Извини, но у меня сейчас так много работы, что я совсем не могу уделить тебе время». (*Затем четким голосом, живо*) Если бы она стала рассказывать о чем-то действительно важном, то я внимательно стала бы ее 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 все 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 еще раз?

**К:** Это сложнее, если я должна сказать все так максимально реалистично. Но теперь, я думаю, что я поняла. И, мне кажется, внутри себя я пришла к согласию относительно того, как мне нужно

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

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 звучит как отказ разговаривать вообще. Я думаю, это звучит хорошо. Я пытаюсь выразить, что мне действительно интересно знать, как у нее дела. И, возможно, она ответит: «Все в порядке. Ничего особенно серьезного. 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 мое 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

*Из этой части беседы ясно видно, что необходимо найти надлежащую форму выражения своей позиции и своих чувств. Если человек не может себя выразить, то, несмотря на всю внутреннюю ясность и обоснованность, он остается неподготовленным к тому, чтобы воплотить свои намерения в реальность.*

*При поиске адекватной формы самовыражения иногда становится ясно, что еще далеко не все возможные внутренние позиции были приняты во внимание; они могут быть рассмотрены на этой стадии. Поэтому поиск формы самовыражения выполняет ретроспективно-объяснительную функцию и одновременно имеет мотивирующе-перспективное значение.*

*Для углубления понимания терапевт предлагает проделать небольшую рефлексию.*

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 всерьез. И самого себя принимать всерьез тоже.

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

**Т:** Теперь нам остается дождаться 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 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 чем 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, так и по отношению к конкретной ситуации долгих телефонных разговоров позволило ей понять эту

ситуацию во всей ее 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 ею 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 ее потребность внутренне защищаться от подруги, и нашла способ оставаться самой собой во взаимоотношениях с ней.

Эта сессия стала важной вехой в ее 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 того, 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 эта процедура может быть применена для эффективной терапии сегодняшней 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 и для проработки травматического опыта, который хранит биография человека (Längle, 1991). Однако эффективность феноменологического подхода все же в значительно большей степени связана с активацией духовной силы и ресурсов личности.

Для психотерапевтов, в основном работающих в психодинамической

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

Приведенная 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 включен, он ясно показывает пациенту свои эмоции и свое видение ситуации, которую проживает вместе с ним. У неопытных терапевтов подобный вид терапевтических отношений с сильной эмоциональной вовлеченностью может вызывать такие сложности, как неадекватный терапевтический альянс или нетерапевтическая 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 (ПЭАЗ). Его способ ведения терапевтической беседы представляется довольно негибким. Однако в данном конкретном случае это может быть оправдано тем, что пациента относится к истерическому личностному типу.

Многие или даже большинство современных методов психотерапии можно было бы успешно использовать в этом случае. Сегодня основанием для выбора метода терапии является не его эффективность, поскольку эффективность практически всех психотерапевтических методов приблизительно одинакова. Сегодня выбор метода в гораздо большей сте-

пени 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.

**Перевод с англ. О.А. Осипова  
Научная редакция В.Б. Шумский**

## Литература

*Buber M.* Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider, 1973.

*Frankl V.E.* Zur geistigen Problematik in der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie. 1938. 10. S. 33–45.

*Frankl V.E.* Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1946/1982.

*Frankl V.E.* Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie // Frankl V.E., v. Gebsattel V.E., Schultz J.H. (eds.). Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, 1959.

*Frankl V.E.* Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on Logotherapy. New York: Washington Square Press, 1967.

*Frankl V.E.* Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982a, 10°.

*Frankl V. E.* Der Wille zum Sinn. Bern: Huber, 1982b.

*Frankl V.E.* Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt, 1983.

*Frankl V.E.* Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1984.

*Frankl V.E.* Man's Search for Meaning. New York, Washington Square Press, 1985.

*Jaspers K.* Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter, 1974. 4°.

*Längle A.* Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung // Tagungsbericht der GLE, 1986. 2. 1. S. 55–75.

*Längle A.* Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 1987.

*Längle A.* Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 1988.

*Längle A.* Personale Existenzanalyse // Längle A. (ed.): Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 1989. S. 133–159.

*Längle A.* Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse //

Kolbe Ch. (ed.): Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 1991. S. 9–33.

*Längle A.* Personal Existential Analysis. In: Proceedings, 16th Intern Congress Psychotherapy, Seoul: Korea Academy of Psychotherapy, 1994. S. 318–335.

*Längle A., Orgler Ch.* Existenzskala. GLE-Verlag (Hogrefe in press), 1989.

*Plessner H.* Lachen und Weinen. Eine Untersuchung nach den Grenzen Menschlichen Verhaltens. Bern, 1950. 2°.

*Scheler M.* Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Franke, 1980. 6°.

*Scheler M.* Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier, 1991. 10°.

*Strasser S.* Das Gemüt. Freiburg: Herder, 1954.

*Wicki B.* Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beispiel zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt, 1991.

*Yalom I.D.* Existential Psychotherapie. New York: Basic Books 1980.