

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ВВОДНЫЙ ОБЗОР¹

Эрнесто Спинелли*

Экзистенциальная психотерапия является не просто специфической техникой или методом психотерапии. В первую очередь, она обеспечивает терапевтов совокупностью основополагающих принципов, выступающих в качестве «смысловых структур» их практики и подкрепляющих, направляющих таковую (Ruitenbeek, 1962). Недавно вышедший весьма ценный учебник Мика Купера (Cooper M. *Existential Therapies* (2003)) даёт лаконичное и ясное представление как о многообразии видов экзистенциальной терапии, так и о тех основополагающих структурах, которые их объединяют. Такие тексты, как *Existential Thought and Therapeutic Practice* (Hans W. Cohn, 1997), *Martin Heidegger's Impact on Psychotherapy* (Gion Condrau, 1998), *Existential Case Studies* (Simon du Plock, 1997), *Everyday Mysteries* (van Deurzen-Smith, 1997), *Existential Time-Limited Psychotherapy* (Strasser and Strasser, 1997) и мои собственные *Tales of Un-knowing* (1997) и *The Mirror and The Hammer* (2001), представляют читателям различные попытки оснастить психотерапевтическую практику экзистенциально-феноменологической теорией.

Если мы признаем существование некоторого ряда основоположений экзистенциальной феноменологии, которые мы все разделяем и под которыми подписываются экзистенциальные терапевты, то, возможно, было бы полезно для начала сформулировать эти принципы и допущения. Вот мое феноменологически сфокусированное предложение касательно того, что могло бы войти в этот перечень избранных основополагающих принципов.

1. Важнейшей и неизменной стороной человеческого бытия является постоянно предпринимаемая нами попытка истолковать, неважно сколь ограниченно или неадекватно, смысл всякого рода рефлексии, связанной с переживаемым нами опытом.

2. Все человеческие смыслы интенционально извлекаются из того смысла, который возникает в поступках, совершаемых в поле человеческих взаимоотношений, и реакциях на «стимулы» со стороны мира.

3. Ни один смысл, к какому бы аспекту взаимоотношений с собой/миром он ни относился, не может быть «схвачен» в полной мере.

4. Попытка как принять, так и отменить разнообразие следствия приведенного выше принципа 3, равно как и настоя-

* Эрнесто Спинелли (Spinelli) – профессор Школы психотерапии и консультирования Риджент Колледжа (г. Лондон, Великобритания).

чивое стремление «зафиксировать» или «схватить» смысл, несмотря на его интенциональный базис, вызывает чувство беспокойства и небезопасности во взаимоотношениях человека с собой/миром.

5. Экзистенциальное обоснование вышеприведенного принципа 4 коренится в общих временных (преходящих) ограничениях, оказывающих давление на наше «смысло-созидание», а также в неспособности знать те особые временные ограничения и параметры, которые определяют место каждого из нас как отдельного существа «в мире».

Эти пять принципов, взятые по отдельности и вместе, если рассматривать их в фокусе терапии, чреваты многочисленными практическими следствиями, которые, в свою очередь, могут быть опознаны как важные характерные черты экзистенциальной терапевтической практики.

С самого начала важно понять, что представители данного подхода не делают акцент на ещё одной новой стандартной методике или наборе упражнений, но, скорее, придерживаются того взгляда, что всякое чрезмерное подчеркивание методики или набора упражнений вообще является одним из главных препятствий для понимания клиента, а соответственно, и для стойкого, в полном смысле слова, результата терапии. Основная точка зрения экзистенциальных психотерапевтов состоит как раз в том, что «не понимание является следствием методики, а методика является тем, что следует за пониманием» (Misiak and Sexton, 1973: 87).

Общепринятые акценты в экзистенциальной психотерапии

Цели экзистенциальной психотерапии

Если и есть у экзистенциальной терапии какая-либо наивысшая цель, то состоит она, как станет, я надеюсь, очевидным, в том, чтобы предлагать людям способы исследования, конфронтации, прояснения и переоценки их понимания жизни, проблем, встречаемых ими на всём протяжении жизни, и ограничений, налагаемых на возможности, присутствующие бытию-в-мире. Экзистенциальные психотерапевты не придают большого значения каким-либо директивно порождаемым «лечебным» целям и находят мало ценности в каких бы то ни было особых манипулирующих или учебных техниках, которыми пытаются скорректировать имеющуюся модель поведения. То, что в других подходах относится к категории невротических или психотических защитных механизмов, экзистенциальными психотерапевтами понимается более корректно — как блокировки, налагаемые взаимоотношениями и препятствующие аутентичной жизни; блокировки, вызванные желанием человека уклониться от той неотвратимой тревоги, которую возможности аутентичной жизни вносят в его/её обычный способ бытия или *мировоззрение*.

Для того чтобы подчеркнуть, что роль экзистенциального психотерапевта в большинстве случаев не является лечебной/целительской, но, скорее, чем-то вроде побуждения к честному и разоблачающему исследованию проистекающего из взаимоотношений мировоззрения, экзистенциальные психотерапевты говорят о своих пациентах как о «клиентах». Это свидетельствует вовсе не о том, что клиенты не мо-

гут выйти из терапии «исцелёнными» от какого-то количества симптомов или научившимися тому, как видоизменить своё поведение для собственного «улучшения» (ясно, что это случается в экзистенциальной психотерапии точно так же, как и в большинстве других терапевтических подходах), а о том, что исцеление не является её первоочередной целью или заботой. Пожалуй, так, как это выразила Эмми ван Дорзен-Смит:

«Экзистенциальный подход в консультировании сосредоточивается на исследовании особого способа видения жизни, мира и себя самой. Цель состоит в том, чтобы помочь личности установить, что же является для нее имеющим значение, так чтобы она могла начать чувствовать себя в большей гармонии с собой, а следовательно, более настоящей и живой. Прежде чем личность может переделать свой образ жизни в соответствии со своими приоритетами, она должна рассмотреть свои собственные предубеждения и предположения, стоящие на пути индивидуального развития. Поэтому многое из того, что всегда принималось как само собой разумеющееся, должно быть подвергнуто переоценке в свете поиска правды о жизни» (1988: 27).

Исследование пережитого опыта

Общим для различных «позиций» внутри экзистенциальной психотерапии является всеми признанное особое значение, которое придается исследованию самосознания клиента и его опыта бытия-в-мире. Таким образом, различные сформированные клиентами установки, ценности, убеждения, выборы или предположения касательно того, что значит и каково это для них быть и подвергаться риску в отношениях с собой, другими и миром вообще, могут быть раскрыты, исследованы, поставлены под вопрос и пересмотрены в соответствии с проблемами, встречающимися на всем протяжении их жизни, и ограничениями, налагаемыми на возможности, присущие бытию-в-мире.

Это прояснение мировоззрения клиента выдвигает на первый план взаимодействие и влияние друг на друга различных компонент, из которых мировоззрение состоит. С этой точки зрения симптомы или беспокойства, представляющие собой проблемы клиента, не могут быть обособлены или рассмотрены сами по себе, отдельно от разных прочих «способов бытия» клиента. Пожалуй, является доказанным, что они отражают более широкие возможности и ограничения позиции, выбранной клиентом во взаимоотношениях как с собой, так и с другими (или «миром» вообще).

Качества отношений в экзистенциальной психотерапии

Задача экзистенциального психотерапевта основывается на ряде фундаментальных отношений, происхождение которых определяется феноменологическим исследованием. Если коротко, то от терапевта требуется сделать *попытку*:

– оставить в стороне или *заклЮчить в скобки* свои собственные убеждения, теории, пристрастия и предположения;

- логически выделить и исследовать непосредственно осознанные клиентом переживания его «бытия-с-другим» (терапевтом);
- по возможности сосредоточить исследование на дескриптивных составляющих, а не полагаться на теоретически продвинутые интерпретации.

Это сосредоточение на дескриптивной настройке по отношению к миру, в котором обитает клиент, заставляет экзистенциальных психотерапевтов осознавать, что они более не способны оставаться невозмутимыми объективными наблюдателями/исследователями/разъяснителями каких-то аспектов переживаемой клиентами реальности. Через расспрашивание экзистенциальный психотерапевт оказывается до некоторой степени *вовлечённым* – в том смысле, что встреча между терапевтом и клиентом, хотя и сосредоточенная на клиенте, является, однако, обоюдно разоблачительной. Эта встреча позволяет и клиенту, и терапевту осознанно размышлять о том, что «вот это и есть то, каково быть тем, кем я являюсь в этих отношениях». Для экзистенциального психотерапевта акт выслушивания клиента сосредоточен на отношениях клиента с собой/миром. Таким образом, утверждения, интересы и открытия клиента рассматриваются не сами по себе, а как явные или скрытые высказывания, касающиеся отношений и разоблачающие возможности и ограничения бытия, которые возникают для клиента из его/её ценностей, убеждений, суждений, установок и аффектов.

Задача экзистенциального психотерапевта состоит вовсе не в стремлении навязать директивное изменение или улучшить тот мир взаимоотношений, в котором живёт клиент, а скорее в попытке прояснить его, так чтобы явные, скрытые и застывшие или *седиментированные* предположения, ценности и убеждения могли быть заново исследованы и пересмотрены. Эта попытка, в свою очередь, обнаруживает и те непризнаваемые, или *диссоциированные*, переживания, мысли, модели поведения и аффекты, которые служат поддержанию актуального мировоззрения клиента, даже если таковые ощущаются как проблематичные, нежелательные или серьёзно подтачивающие здоровье симптомы.

Измерения мировоззрения

Каким образом экзистенциальные психотерапевты помогают в прояснении мировоззрения клиентов? Один из весьма влиятельных терапевтов, Людвиг Бинсвангер (1968), утверждал, что мировоззрение индивидуума может быть представлено в трёх измерениях: *Umwelt*, *Mitwelt*, и *Eigenwelt*.

Umwelt лучше всего описывается как «природный мир с его физическим, биологическим измерением» (van Deurzen-Smith, 1988: 69). Хотя каждый из нас ограничен врождёнными биологическими чертами, нам всё же дана возможность уникальных смыслов и интерпретаций того физического мира, в котором мы обитаем. Мы можем ощущать это физическое измерение как чрезвычайно гармоничное, безопасное и доставляющее удовольствие, или оно может наполнять нас тревогой, обусловленной осознаваемыми опасностями, сомнениями, несправедливостями и т. д. Наши установки по отношению к широкому

диапазону переменных, входящих в физическое измерение — своему телу, погоде, экологическим параметрам и т. д., — должным образом исследуются и считаются ценными средствами для прояснения чувств и беспокойств клиентов.

Измерение *Mitwelt* фокусируется на повседневных общественных связях, которые устанавливаются у каждого из нас с другими. Умо-заклечения каждого из нас включают в себя расу, социальный класс, пол, язык, культуру, кодексы и правила нашего общества (и тех, кто навязывает эти правила), наше обычное рабочее окружение — всё то, что может привести к развитию широкого диапазона различающихся позиций и ценностей. Мы можем ощущать, что наши взаимодействия в общественном мире делают нас правомочными или же, напротив, несостоятельными в том или ином отношении, они могут порождать чувства принятия или отторжения, господства или подчинения, согласия или бунта.

Общественный мир может восприниматься как любящий и уважительный или как мелочный, недоброжелательный и опасный настолько, что его необходимо избегать при любой возможности. И опять-таки, сформулированное клиентами восприятие их отношений с общественным миром требует внимания и исследования.

Eigenwelt составляют личные и интимные отношения, которые каждый из нас устанавливает как с самим собой, так и со значимыми в нашей жизни другими. То, как мы видим самих себя, та степень уверенности в себе, адекватности индивидуальной самооценки, которую мы для себя устанавливаем, — всё это является очевидной сферой нашей заботы, как и тот способ, которым мы интерпретируем взаимодействия со своей семьей, друзьями, сексуальными партнерами — теми «интимными» лицами в нашей жизни, которым мы придаём так много значения и важности и которые, как нам кажется, наделены властью сделать нашу жизнь полной смысла или бессмысленной, богатой или скудной, наполненной или пустой, безопасной или разрушенной страхом.

В дополнение к этим трём измерениям ван Дорзен-Смит (1988) предложила добавить четвёртое — *Überwelt*. Это измерение относится к связи человека с абстрактным и абсолютным аспектом жизни (van Deurzen-Smith, 1988: 97) и включает в себя наши идеологические взгляды на жизнь, убеждения, которых мы придерживаемся в отношении жизни, смерти, существования, — те убеждения, которые являются фундаментом для всех последующих убеждений и интерпретаций. Когда клиенты выражают такие установки и убеждения словами, они могут исследовать и оценить их более внимательно и честно с тем, чтобы либо «признать их своими» (возможно, в первый раз в своей жизни), либо прийти к осознанию того, что они находятся в ситуации пересмотра и конфронтации с теми убеждениями, которых они *действительно* придерживаются.

Все вышеперечисленные измерения открыты для исследования и прояснения; делая это, клиенты лицом к лицу сталкиваются с установками, предположениями и значениями, которые они относят к каждому из миров. В результате они оказываются способны с большей вероятностью установить в своей жизни смысл проблематичных

«симптомов» как экстраполяций или защитных реакций, относящихся к какому-либо из этих измерений.

Четыре сферы взаимоотношений дескриптивного расспрашивания

Близкий этому подход к исследованию мировоззрения клиента, однако, на мой взгляд, гораздо более открыто выражающий идею взаимоотношений, предложен и разработан мною в целом ряде научных докладов и статей (Spinelli, 1994, 1997). Этот способ исследования изначально сосредоточивается на четырёх отчетливо различных *сферах, присущих взаимоотношениям.*

Первая из этих сфер, *«я-фокусированное»* расспрашивание, рассматривает те взгляды, утверждения, мнения, убеждения, требования и эмоциональные переживания, которые выражают опыт бытия клиента/клиентки самим/самой собой в данной встрече с терапевтом. *Я-фокусированная сфера встречи* делает попытку описать и прояснить «мое переживание бытия “мной” в каких-либо установленных отношениях». Здесь спрашивается, в сущности, о том, «что я говорю себе о своём актуальном переживании бытия мной в этой встрече».

Вторая *«ты(вы)-фокусированная»* сфера рассматривает те взгляды, утверждения, мнения, убеждения, требования и эмоциональные переживания, которые клиент приписывает другому (терапевту) в данной встрече. *Ты(вы)-фокусированная сфера встречи* делает попытку описать и прояснить «моё переживание бытия “другого” в отношениях со мной». Здесь ставится вопрос о том, «что я говорю себе о своём переживании другого в любой данной встрече».

Третья сфера, *«мы-фокусированная»*, касается разъяснения тех граней актуально переживаемого опыта, которые возникают из непосредственности подлинного переживания *между* клиентом и терапевтом и входят в бытие благодаря встрече как таковой. *Мы-фокусированная сфера встречи* делает попытку описать и прояснить переживание каждым участником (т. е. клиентом и психотерапевтом) «нас», находящихся в бытийных отношениях друг с другом. Коротко говоря, здесь для каждого возникает задача рассмотреть то, «что я говорю себе о переживании бытия *нас*, находящихся в бытии отношений друг с другом, в то время как мы являемся вовлечёнными в эту встречу». Эта *мы-фокусированная сфера встречи* характерна своей *непосредственностью* — она описывает и выражает то, что является переживаемым «в этот момент» свидания с другим с точки зрения определённого лица. По существу, она в явной форме выражает ту обоснованность во взаимоотношениях, которая существует (и более косвенным образом выражается) в *я-фокусированных* и *ты(вы)-фокусированных* высказываниях.

И, наконец, *они-фокусированная* сфера встречи концентрируется на переживании клиентом того, как те, кто составляют его/её более широкий мир «других» (выходящий за пределы того другого, которым является психотерапевт), переживают свои собственные сферы взаимоотношений в ответ на актуальный способ бытия клиента, а также на те новые способы бытия, которые представляются клиенту в качестве возможностей в процессе терапии. Если кратко, здесь клиента

просят рассмотреть свои способы бытия с точки зрения «других» из мира клиента. Ещё более точно: клиенту бросается вызов рассмотреть различные грани взаимоотношений между ним и этими другими так, как *они* переживают и интерпретируют их в представлениях клиента. Более того, она призывает клиента рассмотреть свои взгляды на мир с точки зрения различных аспектов взаимоотношений между каким-то другим, или группой других, и иным другим, или группой других. *Они-фокусированная* сфера служит расширению «миро-измерений» терапевтических отношений за пределы, ограниченные кабинетом для консультаций. Она является открыто выраженной позицией, которая может быть усвоена экзистенциальными психотерапевтами для того, чтобы выдвинуть на первый план измерения существования, касающиеся взаимоотношений, и противостоять более общей психотерапевтической тенденции рассматривать клиента в изоляции, вне контекста взаимоотношений. Исследование этой четвертой сферы отношений является особенно значимым тогда, когда благодаря терапии клиент достигает точки рассмотрения и осуществления выбора, касающегося вновь найденных альтернативных «способов бытия».

Хотя экзистенциальные психотерапевты пытаются надлежащим образом дескриптивно исследовать все четыре сферы встречи, все же когда терапевт может «стоять рядом», оставаться открытым и отчасти «входить» со всё возрастающей компетентностью в актуальный жизненный мир клиента, явно выраженный и первостепенный упор делается на третьей (*мы-фокусированной*) сфере (Spinelli, 1994, 1997, 2001, 2003). Готовность экзистенциального психотерапевта исследовать и рассматривать то, что эмпирически проявляется в этой сфере как подлинное и правомерное (а не замещающее, символическое или «перенесенное»), помогает выявить его/её актуальный способ бытия через отношения с клиентом. Более того, этот фокус является полезным для раскрытия и прояснения *в непосредственности данной встречи* тех самых вопросов взаимоотношений, о которых клиент заявляет как о крайне проблематичных в более широком контексте его отношений с миром.

Способ бытия клиента в психотерапии

Исследование и прояснение четырёх сфер взаимоотношений помогает выдвинуть на первый план взгляды клиента на мир как в терапевтических отношениях, так и в том, что касается более широкого круга связей клиента с миром, собой и другими. Временами опыт бытия клиента с терапевтом находит параллели в его/её опыте бытия в отношениях с миром. Значимо, однако, и то, что переживаемый клиентом опыт бытия с терапевтом может сильно контрастировать с его/её более широким кругом отношений в мире и, таким образом, помогает проблематизировать седиментации и диссоциации, касающиеся того, кем и как «от меня ожидается или требуется быть (и не быть) с другими» или «каким образом от других ожидается или требуется быть (и не быть) со мной».

Таким образом, экзистенциальная психотерапия может быть наиболее точно истолкована как структурированная форма *воссоздающего расспрашивания*, в котором она стремится прояснить то, что из-

начально представляется в беспорядочной и фрагментарной форме. Такими актами совместного и проясняющего диалога экзистенциальная терапия предоставляет потенциальные возможности для получения опыта преобразований.

Настойчивость экзистенциальной психотерапии в том, что в основе всего жизненного опыта лежат взаимоотношения, требует от терапевта и клиента взять на себя обязательство вести расспрашивание в форме, которая *помещает субъективный опыт клиента в рамки взаимоотношений, нуждающихся в признании других*. Внутри терапевтических отношений терапевт является другим в актуальном опыте бытия клиента. В качестве этого другого терапевт действует и как типичный представитель всех других, в более широком круге, отношений клиента с миром и, что так же существенно, к тому же и как другой, который бросает вызов мировоззрению клиента касательно других и их воздействия на его/её способ бытия.

При фокусировании на разных сферах взаимоотношений становятся понятными как дополнительные, так и симметричные паттерны поведения, усвоенные клиентом с целью поддержания и сохранения своего мировоззрения, а также более удовлетворительно распознаются лежащие в его основе сформированные ценности, убеждения, смыслы и чувственный опыт, присущий такого рода установкам. Очевидно, что именно сам экзистенциальный психотерапевт является тем, кто стимулирует такую бросающую вызов форму вопроса, а не особые поведенческие навыки или техники.

Способ бытия экзистенциального психотерапевта в терапии

Если поразмыслить, то становится очевидным, что всякая надежда довести такую инициативу до конца *должна* начинаться с позиции открытости и принятия со стороны терапевта способа бытия клиента в настоящем. Принятие другой установки, делающей упор на директивное или манипулирующее изменение в способе бытия клиента (неважно, сколь благожелательное или озабоченное улучшением затруднительного состояния клиента), послужит только поддержанию основного актуально проживаемого клиентом способа бытия по отношению к себе и другим и, в свою очередь, позволит клиенту продолжать избегать размышлений по поводу каких бы то ни было просветительских задач, инициируемых терапевтом.

Именно посредством этого первого, и решающего, шага — «оставаясь вместе с» актуально переживаемым клиентом видением мира и «настраивая себя на» него — неважно, сколь истощающим, сдерживающим, ограниченным и иррациональным оно может показаться терапевту (если не всем другим в мире клиента), — экзистенциальный терапевт *просто через это настроенное на клиента присутствие* начинает бросать серьёзный вызов ожиданиям клиента относительно того, какими являются другие, каковы ожидания других касательно клиента, каковы ожидания клиента касательно отношения к нему/ней других.

Подобные попытки (которые замечательный экзистенциальный психиатр Карл Ясперс называл *not-knowing* (Jaspers, 1963) и о которых я сам не так давно упоминал как о *un-knowing* (Spinelli, 1997)) делают

целью экзистенциального психотерапевта стремление распознать то, что является *понятным (understandable) в рамках того, что сначала переживается как не-понятное (un-understandable)*. Как только присутствие терапевта поспособствовало процессу более открытого и честного проясняющего исследования клиентом своего мировоззрения, терапевт заслуживает достаточное доверие для того, чтобы быть способным сосредоточиться на исследовании опыта бытия клиента с особым «другим» (терапевтом), так что *непосредственно переживаемое* в их актуальной встрече может быть рассмотрено в плане резонансов и контрастов, которые оно вызывает в отношении более широкого контекста мировоззрений клиента. К тому же этот процесс диалога может содействовать выражению и рассмотрению того смысла, который касается сферы взаимоотношений и переживается клиентом в виде дисфункций и беспокойств.

Принимая такую установку, экзистенциальная психотерапия избегает того, чтобы вознаграждать терапевта ролью высшего объективного руководителя, отмечающего для клиента те убеждения, позиции и модели поведения, которые считаются «иррациональными», и пытающегося заменить их на соответствующие «рациональные». Подобным образом, вместо того чтобы представлять себя в качестве «уничтожителей симптомов», «поставщиков лечения», «руководящих наставников» или «профессиональных помощников», экзистенциальные психотерапевты возвращают психотерапию к первоначальному смыслу: попытке «оставаться вместе», «стоять рядом» с другим или сопровождать другого. Сопровождая своих клиентов, экзистенциальные психотерапевты пытаются, таким образом, дать им возможность быть выслушанными – и стать слушающими самим – в манере, которая является несудящей и принимающей ту позицию, которую они отстаивают. Эта попытка «принимать непохожесть того, кто присутствует», позволяет клиентам проявить решимость и мужество в конфронтации с собственными застывшими, или седиментированными, предубеждениями и предположениями, касающимися их отношений с самими собой, другими и миром вообще, и в конфронтации с тем, как эти седиментированные установки могли сами по себе вызвать проблемы, актуальные в их жизни.

*Попытки экзистенциального психотерапевта
«быть-с» клиентом и «быть-для» клиента*

Для того чтобы наиболее оптимальным образом помогать клиентам в исследовании их взглядов на мир, экзистенциальные психотерапевты стремятся занять позицию открытости и принятия по отношению к «бытию здесь» клиента.

В своих стремлениях к *бытию-с* клиентом экзистенциальные психотерапевты пытаются выразить свое уважительное отношение и принятие мировоззрения клиента в том виде, в каком оно являет себя в их актуальной встрече.

В установке *бытия-для* клиентов экзистенциальные психотерапевты выражают готовность, не осуждая, фокусируясь на описании, войти в это мировоззрение, для того чтобы обнаружить, вместе с клиентом, лежащие в его основе (и часто явно невыраженные и недоста-

точно опознанные) ценности, убеждения, предположения, установки, позиции и сопровождающие их чувства и аффективные компоненты, которые составляют, или обуславливают, сосредоточенную на смысле структуру мировоззрения клиента.

Хотя ни попытка *быть-с* клиентом, ни попытка *быть-для* клиента никогда не могут быть полностью доведены до конца и остаются, скорее, целью или стремлением, нежели осуществлением, однако само обязательство их предпринимать может действительно привести к одному из самых больших вызовов, какие когда-либо переживал клиент: вот есть кто-то другой, который не пытается что-либо навязать, исказить, разрушить, интерпретировать, улучшить существующее мировоззрение клиента, но который пытается принять его в том виде, в каком оно являет себя в непосредственности взаимоотношений встречи. Равным образом, благодаря стремлению *быть-с* клиентами и *быть-для* клиентов экзистенциальным психотерапевтам лучше удаётся попытка взятия в скобки своих собственных смыслов и интерпретаций мира. Они не делают своей задачей оценку, суждение или критику переживаний клиентов и не учат их, как им прожить свою жизнь. Речь не идет о копировании поведения терапевта в тех способах бытия, которые получили его одобрение.

Экзистенциальные психотерапевты должны сохранять эту осведомлённость о широком диапазоне экзистенциальных возможностей, имеющихся в распоряжении клиентов, и быть честными (если не сказать — смиренными), чтобы позволять своим клиентам принимать собственные решения и делать собственные выборы касательно того, как им проживать свою жизнь. Это, в свою очередь, требует от терапевта солидного уровня самопознания, предполагающего ясное осознание предубеждений и предпосылок собственной жизни и позволяющего взять таковые в скобки. Похожим образом, экзистенциальные психотерапевты стремятся «взять в скобки» любые личные чувства или отношения, которые удаляют от открытого, не-собственнического расположения по отношению к экзистенциальной автономии и целостности клиентов. В своих взаимоотношениях с клиентами они не пытаются навязывать или удовлетворять требования, выходящие за пределы конкретных условий, установленных контрактом и совместно согласованных во время первой сессии.

Распространённым примером таких неприемлемых требований является время. Как часто отмечалось, изобилие «важных» инсайтов имеет тенденцию приходить на ум клиентам в течение нескольких последних минут сессии, делая для клиентов «обоснованным» требование дополнительного времени для их исследования. Во многих подходах выдвигались гипотезы о скрытом или подсознательном смысле этого феномена. Хотя и не будучи столь категоричными в том, что касается истинного смысла этого феномена, экзистенциальные психотерапевты сходятся с большинством других терапевтов в типичном (хотя и безусловно непоколебимом) отказе соглашаться с такими продлениями времени либо на протяжении всего терапевтического контракта, либо до такого момента в контракте, когда оба участника будут способны заново обсудить такие поправки, основываясь на самих отношениях. Читателям, особенно заинтересованным этими во-

просами, может быть полезно прочесть мою готовую к выходу книгу, касающуюся практики экзистенциальной психотерапии.

Акцент на дескриптивном спрашивании

Для того чтобы достичь главных целей, придерживаясь исходных предположений экзистенциальной терапии, вопросы, задаваемые клиентам, редко начинаются с *почему*, поскольку попытки ответить на такого рода вопросы неизбежно приводят клиентов (и терапевтов) к теориям и спекуляциям, касающимся гипотетических, берущих начало в прошлом «причин». Экзистенциальные психотерапевты, фокусируясь на спрашивании, имеющем дело с *что и как* переживания (то есть с нозматическими и нозитическими фокусами интенциональности), стремятся помочь своим клиентам приложить усилия к тому, чтобы сосредоточиться на актуально переживаемом, осознанном опыте бытия-в-мире. Таким образом, утверждается, что клиентам гораздо легче размышлять о своём опыте *в тот момент, когда он переживается в процессе встречи*, нежели развивать недоказуемые гипотезы о том, как они могли бы поступить с этим опытом или понять его в различные моменты в прошлом и, может быть, в какое-то время в будущем.

Этот акцент на прояснении описательного опыта делает возможным появление более адекватных и честных выводов и повышает вероятность того, что клиенты отдадут себе отчёт в эластичном характере своего опыта и, таким образом, вновь признают свою роль активных истолкователей «данностей» жизни, а не пассивных субъектов, реагирующих на внешние раздражители.

Терапевт как сопровождающий

Как заметил Р. Лэйнг, термин «терапевт» изначально происходит от греческого слова, означающего «сопровождающий» (Evans, 1976: xix), и в этом качестве терапевт должен быть специалистом в том, что касается внимательности и осведомленности. Экзистенциальные психотерапевты открыто напоминают своим клиентам о том, что, в конечном итоге, это за ними – клиентами – остается задача обнаруживать свои собственные смыслы и истины и, следовательно, осознавать роль и ответственность в тех выборах, которые они сделали и будут продолжать делать на всём протяжении своей жизни.

К сожалению, одним из самых больших препятствий, встречаемых экзистенциальным психотерапевтом, является то, что подавляющее большинство клиентов не желают ни слышать, ни принимать этот аргумент. Большинство людей, обращающихся за терапией, убедили себя в том, что кто-то другой (терапевт) знает лучше, чем они, как им прожить свою жизнь. Чувствуя бессилие, часто выражая глубокое отращение и ненависть к самим себе, такие люди хотят, чтобы им сказали, что делать, кем быть, как измениться в лучшую сторону, каким техникам необходимо обучиться для того, чтобы наладить отдельные аспекты своей жизни (например, сексуальные дисфункции, фобии, восстановить уверенность в себе и т. п.) или жизнь вообще, так чтобы они каким-то образом, магически, вышли «исцелёнными». Ни один

терапевт, принимающий экзистенциально-феноменологическую установку, не может заявлять об обеспечении таких результатов; то, что, тем не менее, *может* быть достигнуто посредством экзистенциальной психотерапии, — это как раз осознание того, что подобные требования невозможно удовлетворить, и, что еще важнее, они-то и ограничивают для клиента опыт бытия-в-мире и вредят ему.

Акцент на экзистенциальной тревоге

Экзистенциальные психотерапевты считают переживание тревоги фундаментальной «данностью» бытия-в-мире. Те ответы, которые порождает человек с целью минимизации, отрицания или подавления непереносимых уровней тревоги, являются, сами по себе, главными движущими силами в последующем опыте седиментации и диссоциации, замешательства, привычной беспомощности и отрицания свободы. Другими словами, огромное многообразие нежелательных и неприятных «симптомов», от которых клиенты хотели бы исцелиться, является защитой от различных экзистенциальных тревог бытия-в-мире: небытия, бессмысленности, изоляции и т. д.

По существу, главным является не «лечение» этих симптомов; средоточием экзистенциальной психотерапии является, скорее, пересмотр самих защитных ограничивающих убеждений. Как заявляет Ялом:

«Экзистенциальная психотерапия является динамическим подходом к терапии, сосредоточенным на беспокойствах, коренящихся в экзистенции индивидуума» (1980:5).

Экзистенциальный фокус не подвергает сомнению то, что страхи, отрицания и тревоги индивидуума обусловлены различными уровнями осознанности. Тем не менее, первостепенный интерес такой фокусировки лежит в исследовании и прояснении актуального осознанного опыта и восприятия конфликтов, являющихся следствием этого опыта.

В отличие от других терапевтических подходов, экзистенциальная позиция связана с утверждением, что источники конфликта в жизни человека существуют не вследствие инстинктивных потребностей, которые не удовлетворяются в достаточной степени или сталкиваются с противоположными потребностями, и не как непосредственный результат конфронтации со значимыми другими или неверно понятого, незавершённого или неправильного опыта обучения. Источники конфликта скрываются в онтологических «данностях» человеческого опыта взаимоотношений, таких как временность, свобода, встреча и смысл/бессмысленность, и в той манере, в которой каждый индивидуум откликается на них, для того чтобы посредством выстраивания и принятия своего мировоззрения либо сводить к минимуму, либо отрицать вызываемую ими тревогу.

Ирвин Ялом в своей известной книге *Экзистенциальная психотерапия* обстоятельно исследует разнообразные защиты, которые возникают в качестве ответа на тревогу, вызванную каждой из этих экзистенциальных «данностей». Заинтересованным читателям весьма рекомендуется обратиться к этой книге для подробного анализа этих

защит. Позвольте мне просто обозначить симптомы, которые, как говорит Ялом, могут возникать у человека ввиду тревоги смерти. Ялом утверждает, что, по существу, есть два способа выстраивания защиты против этой самой фундаментальной из тревог. Один из способов состоит в том, чтобы убеждать себя в собственной «исключительности и личной неприкосновенности» (Yalom, 1980: 115). Иначе говоря, мы можем логически соглашаться, что, как и любой другой, мы в какой-то момент умрём, но этому рациональному пониманию может противостоять более сильная противоположная вера в то, что, тогда как другие могут быть обречены умереть, мы каким-то образом от них отличаемся, являемся более значительными, «особыми», и, как таковые, будем избавлены от этой судьбы. Для того чтобы убедить самих себя в своём уникальном статусе, некоторые люди будут вводить в действие всякого рода «защищающие от смерти» симптомы. Например, компульсивный героизм, являвшийся характерной чертой такого писателя, как Хемингуэй, обнаруживает периодически возникающую у таких людей необходимость «доказывать» самим себе это умозаключение, проверяя себя во всё более и более опасных ситуациях.

Точно так же, как трудоголик, который мотивирован желанием «достичь вершины», убеждён, что больше никто не способен делать эту работу столь успешно или с таким знанием дела, как он/она. Если никто другой не в состоянии соответствовать этим установленным стандартам, трудоголик становится ещё более убежденным в своей необходимости — возможно, мир вряд ли переживёт его смерть.

Точно так же, как компульсивный герой и трудоголик, поступают самовлюблённый нарцисс, автократический контролёр и агрессор — все они помещают на главное место своё желание и способность контролировать, решать и манипулировать собственным миром. Та власть, которую, по их убеждению, они имеют, действует как средство для ещё более глубокой убеждённости: чем более «богоподобными» они кажутся другим и самим себе, тем больше они, как «боги», могут смотреть на себя как на бессмертных.

Другой способ защиты, использующийся против тревоги смерти, охарактеризован Яломом как «конечный спаситель» (Yalom, 1980: 129–41). Этот конечный спаситель может восприниматься как сверхъестественное существо или сила, которая руководит, наблюдает и защищает нас в любой момент времени, которая вездесуща и часто присуждает нам «окончательную» награду или кару. Самое важное, что эта версия «конечного спасителя» сводит к минимуму власть смерти, ослабляет её окончательность до всего лишь поворотного пункта, или шага, ведущего в другую сферу жизненного опыта. Или же «конечному спасителю» нет нужды быть сверхъестественным существом, а быть другим, тем не менее, стоящим выше человеческим существом. Религиозные и политические лидеры, харизматические личности, поистине олицетворяющие дело или движение, — все они могут восприниматься как «конечные спасители». В любом случае, «конечный спаситель» выполняет функцию того, кто устанавливает правила, создаёт законы и смыслы. Если мы верим в слова и деяния «конечного спасителя», если мы следуем его распоряжениям, мы обретаем безопасность существования: мир становится местом, лёгким для понимания, все вопросы имеют ответы, наша жизнь отдаётся под контроль

«конечного спасителя», которому мы стремимся подражать, служить и демонстрировать непоколебимую преданность — вплоть до того, чтобы в служении ему расстаться с собственной жизнью. Если смерть имеет смысл и цель, если она предлагает обещание чего-то лучшего или более возвышенного, то она становится более приемлемой, вызывающей меньшую тревогу; ведь именно мысль о том, что смерть не имеет смысла, ведёт к небытию, является тем, что невыносимо, — и эту мысль «конечный спаситель» позволяет нам отвергнуть.

Ценой, которую мы платим за веру в «конечного спасителя», является, конечно, потеря большого количества той свободы, которой мы обладаем. Не позволяя себе определённого рода мысли, воздерживаясь от некоторых желаний или определённой манеры поведения, поскольку они противоречат предписаниям «конечного спасителя», мы навлекаем на себя самые разнообразные симптомы: мазохизм и депрессия, истерия и фанатизм, навязчивость и ритуалы — всё это может стать следствием такого акта защиты.

Вера в свою «исключительность» и вера в «конечного спасителя» часто перемешиваются. Хотя мы и можем разделить эти верования в учебнике в целях обсуждения и анализа, в реальной жизни нередко обе влияют на поведение одного и того же индивидуума. Как правило, мы склонны или тяготеем в большей или меньшей мере к одной, а не к другой защитной позиции, но они могут и сосуществовать друг с другом — в конце концов, у них одинаковые функция и цель.

Антимедицинская позиция в экзистенциальной психотерапии

Придерживаясь мнения о том, что симптомы душевного нездоровья являются выражениями попыток индивидуума защититься от основных экзистенциальных тревог, экзистенциальные психотерапевты утверждают, что проблемы психических расстройств скорее коренятся в *социально-этических причинах*, нежели в медицинских; что медицинские формы вмешательства и лечения в лучшем случае обеспечивают лишь временное облегчение тревоги, а в худшем приводят к ещё большему психическому расстройству; поведение такого встревоженного индивидуума не является случайным бессмысленным нарушением, а имеет глубокий смысл и разоблачает тревоги, от которых он защищается. Эта принятая экзистенциальной психотерапией установка влечёт за собой едва ли не самые серьёзные последствия и полемику, поскольку она противоречит более широко пропагандируемому взгляду, что все симптомы являются прямым результатом физической болезни и с ними следует обращаться, как и с любой другой медицинской проблемой.

Хотя некоторые врачи-практики, возможно, и хотели бы признать, что многие невротические симптомы могут быть связаны с защитами от разнообразных «проблем жизни», с которыми имеют дело экзистенциальные психотерапевты, и сам по себе невротик мог бы получить пользу от такой терапии, они, похоже, игнорируют идею о том, что и наиболее серьёзные формы душевного расстройства — различные психозы, включая шизофрению, — тоже могут иметь своим началом те же самые тревоги и, как и большинство невротических симптомов, служить осмысленными, пусть чересчур ограниченными

и вызывающими беспокойство, ответами на эти тревоги. Экзистенциальные психотерапевты склонны решительно протестовать против модели «физической болезни» разума и уверенности в физических методах лечения, таких как хирургическая, медикаментозная терапия или электротерапия, ставшие нормой в большинстве западных клиник. Подобным же образом экзистенциальные психотерапевты придают меньшее значение той чрезвычайной важности, которую их коллеги психиатры приписывают биогенетическим факторам душевных расстройств. Вместо этого многие из них утверждают, что, хотя действительно может быть *корреляция* между определёнными психическими расстройствами и биогенетическим складом человека, сами по себе такие факторы не являются *каузальными* по отношению к широкому разнообразию и силе индивидуальных реакций на такие стимулы. Экзистенциальные психотерапевты утверждают, что душевные расстройства не являются проблемой, доступной медицинскому лечению, но, скорее, обнаруживают вопросы, относящиеся к «бытию».

Экзистенциальная психотерапия: резюме

В экзистенциальных психотерапевтических отношениях терапевт является другим, который служит представителем всех других из более широкого мира отношений клиента. Но также важно и то, что терапевт является ещё и тем другим, который бросает вызов убеждениям и предположениям клиента касательно других и их влияния на его/её способ бытия. Смысл этой «двойственной инаковости» со стороны терапевта согласуется с идеей *схизмогенеза*², впервые выдвинутой Грегори Бейтсоном (Parks, 1999). Как объясняет Тим Парк, Бейтсон развил свои идеи во время наблюдения за радикально отличающимися дополнительными и симметричными моделями поведения, принятыми мужчинами и женщинами индейцев племени ятмул. Бейтсон заметил, что отсутствие гибкости, присущее схизмогенезу, делало его и действенным, и наносящим ущерб процессом «не только потому, что он имел тенденцию к неистовым крайностям, но также и потому, что под влиянием такой социальной динамики индивидуум мог отвергать всякий посторонний опыт». Для того чтобы «скорректировать» дестабилизирующее влияние схизмогенеза и таким образом вернуть племени некоторую степень устойчивости, его членам необходимо было проводить церемонию из причудливой последовательности весьма специализированных ритуалов, которая получила название *на-вен*³.

Я предположил бы, в качестве общего вывода, что экзистенциальная психотерапия обеспечивает серию «навеноподобных» встреч, предназначенных для разоблачения схизмогенетических процессов, усвоенных клиентами. При фокусировании на различных сферах взаимоотношений становятся понятными как дополнительные, так и симметричные модели поведения, принятые клиентами с целью сохранения ощущения «собственного Я» и отделения его от Я «других», а также более адекватно распознаются основные смыслы, свойственные таким позициям.

Очевидно, тем не менее, что не специфические поведенческие навыки или техники, а именно сам экзистенциальный психотерапевт яв-

ляется тем, кто вызывает «опыт навен», являясь другим, который разоблачает схизмогенетические паттерны бытия клиента и бросает им вызов – вначале внутри границ терапевтических отношений, а впоследствии и в более широком круге отношений клиента в мире.

Однако эта инициатива в стиле навен *должна* начинаться с исходного пункта принятия актуального способа бытия клиента. Выбор любой другой позиции, неважно, сколь благожелательной или озабоченной улучшением затруднительного положения клиента, послужит лишь поддержанию седиментированного способа бытия клиента в отношении самого себя и других. Именно посредством этого первого, и решающего, шага – «оставаясь вместе с» актуально переживаемым клиентом видением мира и «настраивая себя на» него – экзистенциальный терапевт бросает серьёзный вызов ожиданиям клиента относительно того, какими являются другие, каковы ожидания других касательно клиента, каковы ожидания клиента касательно отношения к нему/ней других. Как только присутствие терапевта начинает способствовать процессу более открытого и честного проясняющего исследования клиентом своего мировоззрения, терапевт заслуживает доверие для того, чтобы сосредоточиться на исследовании опыта бытия клиента с особым «другим» (терапевтом), так что *экзистенциальная непосредственность* их актуальной встречи может быть рассмотрена на примере резонансов и контрастов, которые она вызывает в отношении более широкого контекста мировоззрений клиента. К тому же этот диалогический процесс может содействовать экспликации и рассмотрению того смысла, который, возникая в поле взаимоотношений, переживается клиентом в виде дисфункций и беспокойств.

Перевод И. Глуховой

Литература

- Binswanger, L. (1963) *Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger*. New York: Harper Torchbooks.
- Deurzen-Smith, van, E. (1988) *Existential Counselling in Practice*. London: SAGE Publications.
- Evans, R. I. (1976/1981) *Dialogue with R.D.Laing*. New York: Praeger.
- Jaspers, K. (1963) *General Psychopathology*. Vol. 1. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Misiak, H., Sexton, V. S. (1973) *Phenomenological, Existential and Humanistic Psychologies: a Historical Survey*. New York: Grune and Stratton.
- Parks, D. (1999) *Unblocking the mind's manacles // New York review of Books*. October 7: 43–8.
- Ruitenbeek, H. M. (ed.) (1962) *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York: Dutton.
- Spinelli, E. (1994) *Demystifying Therapy*. London: Constable.
- Spinelli, E. (1997) *Tales of Un-Knowing: Therapeutic Encounters from an Existential Perspective*. London: Duckworth.
- Spinelli, E. (2001) *The Mirror and the Hummer: Challenges to Therapeutic Orthodoxy*. London: SAGE Publications.
- Spinelli, E. (2003) The existential-phenomenological paradigm. In: R. Woolfe, W. Dryden, S. Strawbridge (eds) *Handbook of Counselling Psychology*. 2nd ed. London: SAGE Publications, pp.180–98.
- Yalom, I. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Примечания

- ¹ Данная статья является фрагментом главы 8 книги *The Interpreted World: an introduction to phenomenological psychology, 2nd edition* (2005, London: SAGE). Редакция благодарит издательство SAGE за любезное разрешение опубликовать перевод этого текста.
- ² От греч. *skhisma* (расщелина) – разделение на противостоящие группировки.
- ³ Церемония, во время которой мужчины и женщины племени ятмул меняются привычными ролями.