

Воспринимать то, что трогает

Феноменология в практике экзистенциального анализа

А. Лэнгле

Феноменологическая открытость миру является антропологической особенностью человека. Благодаря открытости он способен распознавать существенное и понимать мир. Чисто эмпирический подход слеп в отношении того, что действительно важно, но, постулируя духовное в человеке, мы можем подойти к изучению процессов восприятия и понимания существенного – тех содержаний, что лежат глубже непосредственных ощущений и фактичности. Особенно это касается понимания существенного в человеке. Потому что, если речь идет о Person – то есть о «существовании человека», – тогда то, что ее действительно трогает, и то, что является ее Собственным, может стать видимым только в феноменологической установке. Экзистенциальный анализ – это психотерапия, которая занимается таким аспектом человеческой жизни как Бытие-Person (Person-Sein), и через это – экзистенцией, предпосылками и возможностью настоящей «исполненной» жизни. Основопологающим методом этой психотерапии стала феноменологическая установка. В статье описаны предпосылки, показания, способ действия, границы и практическое применение феноменологии в экзистенциальном анализе, особенно в связи с герменевтической феноменологией М. Хайдеггера.

Ключевые слова: феноменология, экзистенциальный анализ, психотерапия, Person, герменевтика.

1. Увидеть Person – это не прием, а аксиоматическое предрешение

Любой человек ежедневно взаимодействует с разными людьми. Благодаря многолетнему опыту и привычкам наше общение с людьми становится похожим на рутину, оно пронизано ожиданиями и устоявшимися представлениями. Чтобы подойти к теме феноменологии, зададимся простым вопросом: с кем или с чем мы на самом деле находимся в контакте в повседневном межличностном общении? Что это – в большей степени схема, ролевая фигура, представление или все же – сам человек? Говоря другими словами, насколько хорошо мы видим другого – партнера, ребенка, коллегу? Насколько собственные атрибуции, установки, представления и ожидания наслаиваются на наш взгляд? Можем ли мы сказать, что наше восприятие людей в повседневной жизни свободно? Об этом идет речь в феноменологии. Феноменология, собственно, систематически занимается этой свободой восприятия, открытостью видения.

Дело в том, что, прежде чем мы обратились к другому человеку, мы уже приняли предварительное решение запросить его в отношении того, что нас интересует, это, собственно, и мотивирует нас к тому, чтобы с ним заговорить. В этом неосознанном, как правило, предрешении уже содержится главное, а именно, обращаемся ли мы к человеку как целостному существу или нет. Обращаемся ли мы к тому, какой он есть, что им движет, что он думает и чувствует? Может быть, еще глубже, выходя на

уровень Person, мы обращаемся к нему, каким он мог бы быть, если бы это позволяли обстоятельства? Или же нас интересует только какая-то *одна сторона* этого человека, например, выполнение им определенной функции (когда мы просим его сделать работу, оказать услугу, помочь) или теплота его сердца, его любовь, телесность?

Когда мы работаем с человеком в терапии или консультировании, то действует тот же принцип предварительного решения (предрешения). Фокус нашего внимания может быть разным. В одном случае мы видим человека как целостную автономную личность с ее способностями, в другом – больше как *пациента*, клиента. Тогда фокус будет прежде всего на его проблеме: как она воздействует на психодинамику, каким типичным способом когнитивно обрабатывается и каким, исходя из этого, будет наилучший метод оказания помощи?

Человек обычно принимает разные предрешения, не обязательно закрепляясь в каком-то одном, – это разнообразие подходов в общении неизбежно в повседневной жизни. Но когда какой уместен – это основной вопрос той или иной психотерапевтической школы.

У каждого психотерапевтического направления имеются свое понимание человека (*антропология*) и свое представление о том, что может ему помочь (*постановка психотерапевтической задачи*). Они дают ответы на вопросы: «Что представляет собой человек?» и «Что важно для его лечения?» В более или менее явной форме понимание этого передается ученикам в образовательных программах и в супервизиях, там оно становится осознанным и в нем можно упражняться. Считается, что на той или иной антропологии и основывается вся психотерапевтическая работа, что именно она определяет фокус внимания, однако в конкретной ситуации всегда сохраняется значительная степень неопределенности. То, на чем мы концентрируем свое внимание в беседе, то, насколько наш взгляд расширяется, охватывая целостность человека, или сужается, фокусируясь на его отдельных аспектах, в конечном итоге в каждой отдельно взятой ситуации представляет собой *аксиоматическое предрешение*. «Аксиоматическое» – значит не вытекающее из теории, а определяемое самим субъектом – он сам принимает это решение. Все то, чему мы научились, не может полностью заменить наше персональное решение: каким образом и на что мы будем направлены в беседе с человеком, на что мы будем смотреть. Диалог ведет не метод, а терапевт, и, будучи человеком, он зависит от собственного мнения, способностей, от собственных установок по отношению к жизни, к профессии и т.д.

Обычно предрешение рассматривается как недостаток, ведь оно неосознаваемо и интуитивно. Но оно может также иметь и позитивный эффект. Благодаря спонтанному характеру выбора, в этом процессе происходит первое согласование метода с собственной сущностью терапевта или консультанта таким образом, что им становится легче быть аутентичными. Тогда они могут следовать за тем, что их персонально затрагивает.

2. Заговорить с целостностью человека

В *структурной антропологии* экзистенциализма (ЭА) человек описан как единство тела, психики и персонального духа. Франкл (например, 1984, 125 и сл. стр.) выбрал для изображения этого модель трех измерений, которые, образуя пространство, представляют собой единство. В такой картине человека *сущностное* представлено в *Person*. *Person* является основой для аутентичного соотнесения себя с собой и с другими. Франкл (1984, 145) называл ее «свободным в человеке». При таком понимании человек живет сущностно, если он пытается реализовать свою свободу. Он актуализирует свой потенциал свободы, если может дать пространство *переживанию* (соотнесение с собой), занимает *позицию* по отношению к данностям и событиям,

ответственно принимает решения и пытается их *реализовать* (соотнесение с внешним). Эти шаги персонального внесения себя в мир описаны нами в методике персонального экзистенциального анализа (ПЭА) (*Längle, 1993, 2000*).

Если мы хотим обратиться к сущности человека и заняться, например, не только телом и психодинамикой или выученным поведением, пережитыми травмами, психопатологией и т.д., тогда в терапевтической беседе или в процессе консультирования мы обращаемся к *Person*, то есть к той инстанции человека, которая принимает решения и тем самым осуществляет *свободу*. Этому можно достичь, используя различные подходы.

- *Провокативный подход* (в широком смысле) осуществляется через прямое заговаривание о тематике, пробуждение интереса, провоцирование, конфронтирование, объяснения и т.д. Это наиболее часто встречающаяся форма, в которой пытаются заговорить с *Person* в повседневной жизни (от *лат. pro-vocare* – вызывать, звать, кликать). При данном способе действия отношения хотя и устанавливаются, но человека все-таки оставляют одного, предоставленного самому себе, – он «там у себя» – и это относительно легко может вызвать защитные реакции.
- *Медиативный подход* представляет собой промежуточную форму: прямое высказывание своей позиции и вместе с тем достаточное пространство, которое оставляют другому с его позицией.
- При *понимающем подходе* мы прежде всего предоставляем *Person пространство*. Слушатель отходит на задний план, чтобы другой в разговоре мог лучше «раскрыться», чтобы смогло показаться то, что волнует этого человека, что для него важно, что он чувствует, думает, каково ему с самим собой и в мире. Короче говоря: мы смотрим на то, что его делает тем, какой он есть. Мы интересуемся *целостностью* этого человека. Такая форма установления отношений позволяет преодолеть *разделяющую дистанцию*, возникает общее поле движения. Понимания мы пытаемся достичь благодаря феноменологии. Понимающий подход принят в гуманистических и экзистенциальных направлениях. В них внимание направлено на рост и становление человека, поэтому речь идет о том, как он может развиваться и реализовать себя, то есть в большей степени быть самим собой, в большей степени быть *Person*.

3. Почему феноменология?

Это является настоящим *вызовом* для терапевта – видеть в беседе с пациентом *Person* и заговаривать с ней в ее свободе – встретиться с целостностью человека. Проблема, которая при этом возникает, заключается в следующем: нам для осуществления психотерапевтической работы необходимо встретить *Person*, но ведь она свободна, она не закреплена и не находится где-то, она «всегда может быть также и иной» (*Frankl, 1959, 685 и сл. стр.*). «Свободное» не обладает такими характеристиками, как субстанциональность или предметность, которые можно удержать. Даже если какие-то определенные особенности *Person* могут быть нами отмечены, мы все равно никогда не сможем сказать ей: «Ты есть такая-то и такая-то». Однозначно установленное и подобным образом удерживаемое сразу же застывает, становясь фактом, и свобода утрачивается. Подобную утрату свободы мы может *интуитивно* ощущать на себе, когда нас как *Person* фиксируют, давая нам пусть даже лестные характеристики: нам становится не по

Person нельзя определить – ее можно только встретить
--

себе, мы чувствуем, что нас по-настоящему не видят. То, что в нас установлено, описывает не Person, а в лучшем случае ее тень, след, который она оставила в жизни, то, как она воздействовала, или просто психическую или соматическую сторону нашего Бытия человеком.

То, в чем Person показывает себя, – это ее выборы, принятые решения. То, что проявляется в осуществленном выборе, происходит из *существа человека*. В творческом приливе решения содержится то, что ты хочешь, что для тебя важно, в чем ты себя вновь обретаешь, поэтому в осуществлении выбора мы обнаруживаем, кто мы есть и какое влияние на нашу жизнь оказывает наше Собственное.

Для того чтобы встретить Person Другого, распознать, что идет из этого внутреннего источника, требуется *установка моей собственной открытости*, которая как бы приглашает Другого быть здесь со своей креативной потенцией. Person нельзя определить или зафиксировать, и, чтобы оставить ей ее свободу, нужна соответствующая установка терапевта – вместо того чтобы пытаться смотреть и оценивать объективно он должен задействовать свою собственную субъективную свободную креативную потенцию, свою Person. Person хотя и нельзя объективировать и определить, но можно *встретить*: мы не можем «говорить о Person», не можем «говорить *сквозь* нее», но можем по большому счету «говорить только *к ней*» (Frankl, 1984, 146).

Показания для феноменологии:

Более глубокое понимание другого и самого себя.

Такое понимание должно способствовать соответствующему сущности развитию, то есть ясности в *познании, чувствовании, принятии решения и в ориентировании*.

Это является основой для «исполненной экзистенции»

установка терапевта – вместо того чтобы пытаться смотреть и оценивать объективно он должен задействовать свою собственную субъективную свободную креативную потенцию, свою Person. Person хотя и нельзя объективировать и определить, но можно *встретить*: мы не можем «говорить о Person», не можем «говорить *сквозь* нее», но можем по большому счету «говорить только *к ней*» (Frankl, 1984, 146).

Если мы хотим в психотерапевтической работе помочь Person прийти к раскрытию, соответствующему ее сущности, то есть к самопознанию и к чувствованию себя, к своей свободе, Собственному и к смыслу (это и составляет «исполненную экзистенцию»), тогда в качестве методики необходимо использовать те базовые критерии, которые адекватны сущности Person. Именно эти открытость, непредвзятость и отсутствие каких-либо намерений и представляют собой тему *феноменологии*. То есть если в работе психотерапевта или консультанта речь идет о персональных темах, таких как любовь, доверие, ценности, Бытие самим собой, воля и т.д., то тем средством, которое следует выбрать для их проработки, является феноменология. Она оставляет темы на уровне персонального переживания, так Person может чувствовать себя понятой, и при этом темы не будут сразу же редуцированы до уровня результатов исследований с помощью каких-то методов или до предпосылок и условий для чего-то другого. Феноменология оставляет другого свободным, она пытается увидеть его в его сущности, не стремится завладеть им и использовать.

С практической точки зрения феноменология – это средство, которое мы выбираем в ситуациях, где отсутствует *ясность в восприятии, в чувствовании, в принятии решения и в ориентировании*. Говоря еще более простыми словами: феноменология показана при отсутствии *понимания* самого себя или другого.

Конечно, не всегда в консультировании и терапии речь идет о феноменологии. Иногда просто необходимо давать объективные объяснения, обучать какой-то технике, просто подбадривать пациента и т.д. Но вот начинается наполненный чувствами рассказ пациента, психотерапевт просто слушает и уже в некоторой степени затронут – это *спонтанная, внутренняя феноменология*. Что в этом повествовании себя показывает? Как это на меня воздействует? О чем для моего визави идет речь? Эмпатическое слушание с большой спонтанной долей феноменологии и определенное соответствующее ситуации переживание, появляющееся у терапевта рядом с рассказчиком, – вот то самое важное, что делает *актуализацию пережитого* настолько

важной в психотерапевтическом процессе. Она важна вдвойне: и для психотерапевта, который получает материал для работы с пациентом, и для самого пациента, который, размышляя над вопросами психотерапевта, посредством внутренней феноменологии может ближе подойти к своей сущности. Внутренняя душевная жизнь человека имплицитно содержит немало спонтанных феноменологических событий, и феноменологическая установка является единственным систематическим подходом к Person, который провоцирует, упражняет и тем самым развивает внутреннюю открытость пациентов.

4. Воспринятое зависит от фокуса внимания

Увидеть человека феноменологически – это значит увидеть его как единственного и неповторимого, увидеть в нем то, благодаря чему его нельзя ни с кем перепутать. Феноменологический взгляд фокусируется не на *условиях и причинах*, а на субъективных ощущениях от него, на том, как *воздействует* на нас то, что он предъявляет (говорит, показывает), что нам за этим просвечивает (что слышится за повествованием), и также – как до нас доходит то, что мы слышим. В этом во всем нам показывается и суть ситуации, и Другой в его сущности. В этой сущности проявляет себя сила его Бытия (да-зайн). Сила, потому что этот человек (или его переживания) действительно есть здесь в данный момент, и благодаря своему Бытию он обречен находиться во взаимодействии со «своим миром», с тем, что его окружает.

Сущностное в человеке осуществляется *Здесь и Сейчас*. Оно, хотя и вплетено в бренность и преходящесть ситуации, обретает свой контур в настоящем. Поэтому в феноменологии нас интересует, какой человек «есть» *сейчас*, говоря точнее, как он переживает себя *сейчас* и как он актуально проявляется в персональном переживании. Взгляд направляется на индивидуальное и на то, что есть в данный момент. Мы смотрим на преходящее, на настоящее, а не на устоявшееся, *закономерное*, повторяющееся. Говоря другими словами, глядя на человека, мы смотрим, каким образом он в своем мире приходит к *действию*, то есть обращаем внимание на контекст и на его взаимодействие с миром¹. Для психологической беседы это конкретно означает следующее: мы схватываем значение того, что имеется в виду, видя при этом другого в его *жизненных взаимосвязях*. Лишь благодаря этому контексту: *что* он и *как кому* говорит и *почему* он это так говорит, становится понятно, что он *имеет в виду* и что бы это могло для него *значить*.

За пределами феноменологии наше внимание в меньшей степени направлено на индивидуальное, больше – на *общее*, общепринятое, закономерное, устоявшееся. В повседневной жизни мы обращаемся к условиям и заданностям, к границам и общим для всех правилам. Так сложилось, что в результате научения, привычек и жизненной практики мы больше упражнялись в обнаружении общих правил и закономерностей, чем в применении феноменологии. В психологии и медицине такой объективирующий взгляд является основой способа действия, ориентированного на естественно-научную парадигму, – вместо понимания здесь речь идет об *объяснениях*. Объяснения сводят единичное, неповторимое к закономерностям, особенное – к общему. Естественно-научное, объективирующее мышление представляет собой полюс, противоположный феноменологическому видению, последнее закреплено в субъективности и заинтересовано в единичном. В феноменологической парадигме мы обращаемся к

¹ То, что здесь является существенным, требует, чтобы оно показало себя в том, во что оно включено. Только в динамичном взаимодействии со своим окружением может показаться сущность.

персональному переживанию и пониманию. Чтобы сделать понятным то специфическое, которое присуще феноменологии, взглянем на другие парадигмы.

В *каузально-детерминистической* парадигме знание приобретаетсся благодаря взаимосвязям, обнаруженным, например, в процессе экспериментов. Особенно часто это встречается в естественных науках.

В *интерпретативной* парадигме на основании предварительных знаний осуществляется толкование поведения и переживания (глубинная психология).

В *конструктивистской* – доступ к действительности раскрывается благодаря переинтерпретации способа видения.

На *практике* цель феноменологической работы заключается в том, чтобы по возможности распознать, что сказанное означает для *пациента*, увидеть ситуацию так, как он ее видит, понять так, как он это подразумевает, – так, как это соотносено с его жизненными взаимосвязями. *Понимать* другого означает видеть, что *он* подразумевает, не толковать, используя другое (пусть даже более правильное) знание и тем самым что-то добавляя, не расширять и не продолжать сказанное, а *извлечь* то, что содержится в имеющемся. И тогда, вероятно, нам в процессе совместного смотра и слушания удастся понять другого лучше, чем он сам себя до сих пор понимал. Это переживается им как *освобождение* – быть увиденным в том, что для тебя важно. Человек, воспринятый в своей персональности, остается свободным.

Для того чтобы подобным образом воспринимать другого, удерживаясь в герменевтике им сказанного, требуется постоянное *отодвигание и убиение* себя самого – освобожденное пространство остается для другого. Мы вновь и вновь убираем Собственное, чтобы следовать за другим, мы открыты тому, что от него идет, и тому, как оно отзывается в нас. Это «Erosché» (см. обзор *Sepp*, 2004) – установка, которую можно тренировать через самопознание, супервизию и упражнения.

Что же мы схватываем в феноменологии? Феноменология как установка или как метод делает акцент на собственных впечатлениях, которые возникают как отдельные фрагменты опыта, обзор этих отдельных частей, фрагментов, деталей позволяет подойти к постижению того *целого*, что лежит за ними – на глубине. В этой целостности мы можем разглядеть существенное. Если говорить о психотерапии, то это означает видеть, каким образом сидящий напротив человек – пациент – связан со своим миром, как он с ним обходится, что его волнует и что для него важно. Это и есть *понимание*. Поэтому феноменология дает нам возможность увидеть большое в конкретном, даже в малом; разнообразие и полноту в единичном, единство в неповторимости, и *целостность*, несмотря на отличия в способах проявления. И в эту целостность, в которой мы можем участвовать, мы вносим свой собственный вклад. Взгляд на целостность возникает благодаря Бытию-вместе, благодаря «*Как*» этого совместного Бытия (обзор герменевтического подхода Хайдеггера и Гадамера, см. *Vetter*, 2007a).

5. Главное в феноменологическом способе действия

Для того чтобы продуктивно использовать феноменологию, следует обратиться к вопросу об отправной точке понимания. С чего начинается постижение воспринятого, что представляет собой тот «проекторный экран», на котором проявляется феноменологическое содержание? С чем, собственно говоря, соотносится то, что мы воспринимаем, если мы отказываемся от предварительных знаний, сравнений, теорий и опыта?

Характерным для феноменологии является то, что воспринятое соотносится с *собственной сущностью воспринимающего* (и для многих ученых этот факт делает феноменологию «ненаучной»). Тем не менее в феноменологии содержание восприятия привязывается к собственному переживанию воспринимающего и изучается через его собственную сущность. Другими словами, это означает: мы раскрываем сущность другого посредством своей собственной сущности. Только в том случае, если происходит соотнесение с нашей собственной сущностью, мы можем понимать не только то, *что* другой говорит, но и *его самого*. Так мы только и можем дойти до существенного – понимая, что *побуждает* другого к тому, чтобы он что-то сказал или сделал, а не только то, *что* именно он говорит. Раскодировать содержание высказывания несложно. Собственно, каждый может осуществить семантическое раскодирование, но этого недостаточно для того, чтобы произошла встреча. Для встречи нужна Person, с ее «почему?».

Открытость ⇒ двойное принять всерьез ⇒ двойная конкретность
--

Вряд ли найдется какой-либо иной инструмент, с помощью которого можно подойти к сущности человека, – только использование *своей собственной сущности* адекватно этой задаче. Открытость другому и переживание его воздействия на себя предполагают *серьезность* отношения к двум моментам: во-первых, к тому, что говорит и как при этом ведет себя пациент, а во-вторых, к себе самому, к тому, как во мне все это отзывается. Тогда мы можем получить большую *ясность и определенность в тех же двух моментах*: *другой* становится для меня более конкретным, доступным, «видимым», и одновременно *я сам* становлюсь более ясным и определенным в этой ситуации для себя самого.

Этот бифокальный способ видения дает возможность подойти к опыту феноменологического прапереживания: *двигаясь «сквозь» отрывочное и поверхностное, найти доступ к глубине и Целому*. Благодаря этой феноменологической установке неожиданно видишь намного больше того, что на поверхности: через симптом, жест, поведение ты уже смотришь на Person, на целостность, которая нам показывается. Это напоминает *подсматривание в замочную скважину*: ты интуитивно угадываешь существо происходящего, имея в распоряжении минимум фактов, например, по нескольким словам пациента можешь почувствовать всю глубину его отчаяния. Может, однако, случиться и так, что первая фаза приближения к сущности другого покажется нам слишком длинной и даже скучной – часто приходится долго задерживаться у каких-то мелких деталей, задавать в связи с ними какие-то вопросы. Кажется, они не могут дать никакого эффекта, как будто мы занимаемся собиранием кусочков мозаики или пытаемся заглянуть в замочную скважину со слишком большого от нее расстояния. Но когда критический порог впечатления перейден, постепенно, а иногда внезапно и всегда неожиданно возникает целостная картина – как будто, заглянув наконец в замочную скважину, мы с удивлением обнаруживаем, как много за ней пространства.

6. Какая персональная активность нужна, чтобы смотреть открыто?

Что необходимо, чтобы можно было смотреть феноменологически? Так как в феноменологии ты «предоставляешь в распоряжение» и свое мышление, и эмоции, и интуитивное чутье, и сам при этом персонально раскрываешься, то здесь речь идет именно об *установке*, которая позволит чему-то тебя коснуться, затронуть. Поэтому феноменология – это не *техника* и, строго говоря, даже не метод, потому что метод заранее должен был бы ориентировать нас на то, что мы должны с его помощью воспринять. Феноменология – это установка, содержащая в себе много элементов и опирающаяся на следующие персональные компоненты.

1. *Решение*. Нужно *внутренне хотеть* и быть готовым пойти на такое видение.
2. *Обращение*. Всеми органами чувств и интуицией *повернуться* к другому и освободить внимание для восприятия.
3. *Открытость*. Внутренне открыться и удерживать открытость к тому, что на тебя воздействует, – *дать* этому какое-то время продолжаться и обращать внимание на то, *как* я чувствую себя рядом с ним. Не сразу соотноситься с прошлым опытом, а побыть в этом новом впечатлении, поскольку другой как раз проявляется в том, как он воздействует на меня, а моя собственная жизнь тогда становится «сосудом», который его в его сущности в этот момент принимает.
4. *Мужество*. Для того чтобы отодвинуть все ранее известное, все ожидания и установки и дать себя «пленить» тому, что будет, не зная, что ты обнаружишь и как тебе с этим понравится, для этого требуется мужество. Особенно сложно отказаться от контроля, намерения управлять процессом, вообще что-то с ним делать.
5. *Доверие*. Мужество опирается на доверие к тому, на что смотришь, и к себе самому. Бесспорно ли существование того, что ты воспринимаешь? Для этого требуется доверие объекту. Сможешь ли ты не отвести взгляд от того, что увидишь? Для этого требуется доверие к себе. Страх, так же как и боль ранения, лишают человека феноменологической установки.
6. *Терпение*. Процесс узрения сущностного требует времени. Назначать время, за которое результат должен быть обнаружен, или определять границы понимания – это мешает процессу. Как долго он продлится, прежде чем придет понимание, это зависит от меня, но не полностью, также это зависит от другого, но также не полностью, скорее, можно сказать, что все зависит от того, что произойдет между нами. И это невозможно сделать, взаимодействие – это событие.
7. *Покорность* (смирение). Готовность *подчиниться* тому, что видишь, что возникает в тебе, что обнаруживаешь в Другом, – это готовность принять «субъективность» и выдержать неуверенность.

7. Генеративное поле

Когда мы вступаем в контакт с другим человеком с такой феноменологической позицией, возникает своего рода «поле», в котором может установиться существенное – или, как часто говорят: в котором существенное может проявиться, стать видимым явлением. Это ведь и есть цель феноменологии: не претендовать на то, чтобы видеть то, *что есть*, но лишь – как оно *нам «является»*, то есть как оно до нас «доходит», как оно на нас действует.

Так как это поле благоприятствует проявлению существенного и способствует «высветлению» феномена в субъективном переживании, можно говорить о «генеративном поле» – это поле действует порождающе (см. рис. 1). Благодаря этой открытой позиции для обоих участников возникает новая форма бытия: благодаря тебе и мне возникает общая связующая нас платформа, которая создает переживаемое «мы».



Рис. 1. Благодаря встрече в открытой и обращенной к другому феноменологической позиции возникает генеративное поле, в котором партнеры переживают друг друга как единство «мы»

В напряжении генеративного поля может установиться нечто новое, что ни тот ни другой партнер не может произвести в одиночку. В игре взаимодействия сил возникает фигура вибраций, которая делает видимым существенные свойства участников и ведет к знаниям друг о друге и благодаря друг другу (см. рис. 2). Пространство, которое создает генеративное поле, приглашает Person вступить в него и показать себя, так что Person становится узнаваемой, то есть понимаемой из нее самой. Так участие друг в друге порождает проникновение и познание.

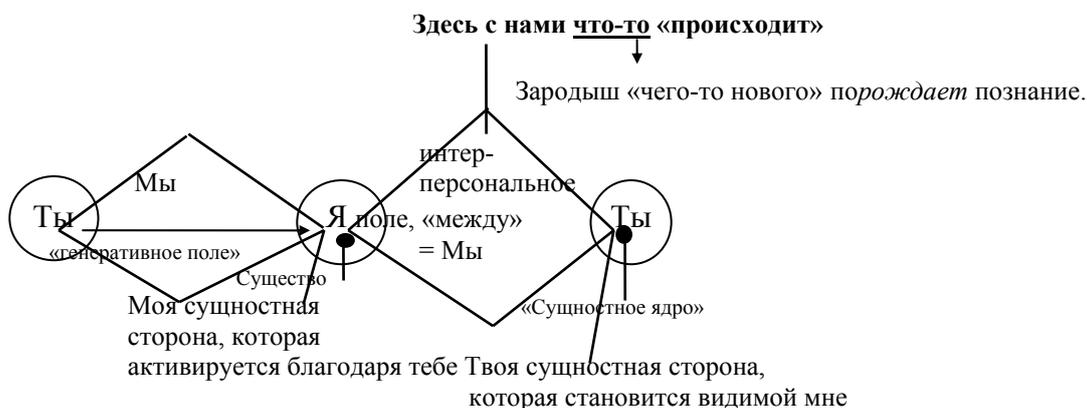


Рис. 2. Генеративное поле порождает новое, которое доступно нашему познанию

При этом речь идет об очень древнем первичном переживании, которое было известно уже в античности. Так этот процесс привел к словообразованию, например, греческое слово для познания (gignosko). Gignosko происходит от gignomai – «порождать» (в латинском похожее значение: cognoscere – «познавать», scire – «знание» имеют общий корень).

Вновь обратимся к тому, какая активность нужна человеку, рассматривающему вещи феноменологически. Его главная деятельность состоит в том, чтобы *открыться* другому, чтобы то, что себя показывает, смогло теперь в него войти, «впечататься» (см. рис. 3). Хайдеггер понимает «экзистенцию как место, в котором мир стучится к человеку, пробуждает его внимание и эмоционально затрагивает» (Fellmann, 2006, 93).

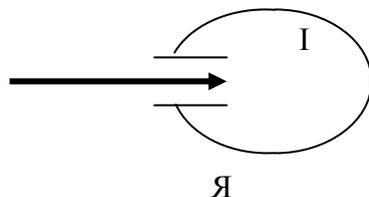


Рис. 3. Первый шаг феноменологической активности: раскрыть Я «вовне»

«Предмет», например, Person другого человека, только тогда начинает являться в своем своеобразии воспринимающему, если он его эмоционально затронет. Опираясь именно на этот факт затронутости, существо феномена будет раскрыто, потому что человек вводит себя в игру, дает феномену действовать на себя и в ходе дальнейшего шага направляет внимание на это его действие на себя. Чтобы сущностное другого стало видимым посредством феномена, нужна, таким образом, двойная открытость, открытость «вовне» и открытость «вовнутрь» (рис. 4).

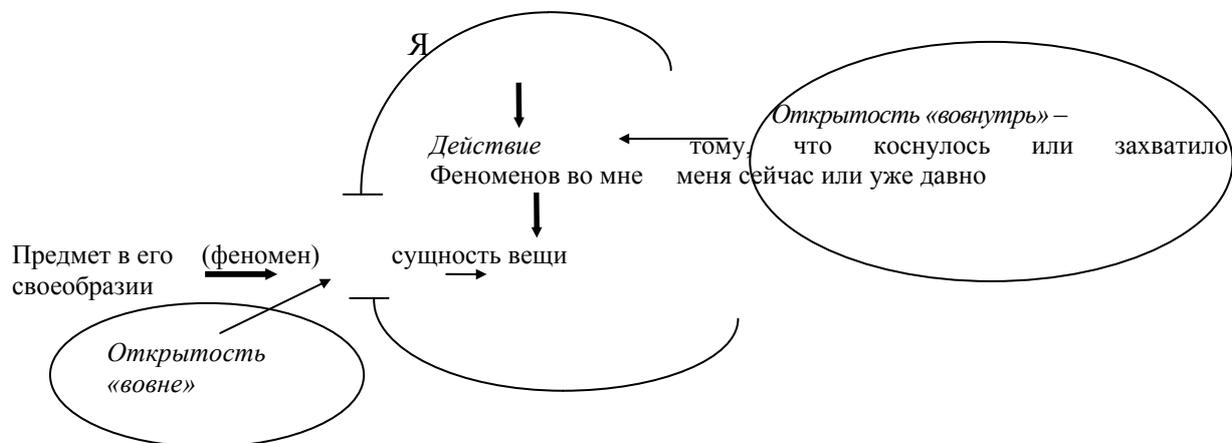


Рис. 4. Двойная открытость в феноменологии: «вовне» и «вовнутрь»

На практике это значит «дать пациенту затронуть себя [с одной стороны], рассматривать эту свою «затронутость» [с другой] и благодаря этому дистанцироваться от нее (затронутости)» (Lleras, 2000). Ибо только дистанция делает возможным восприятие². В этой переработке происходит постижение, схватывание существенного.

Стефан Штрассер (1964, 141) так обобщает это: вместо дистанцированной «позиции незаинтересованного естественно-научного наблюдателя» требуется, как сказал Плеснер, «полное включение Person со всеми ее резонансными поверхностями» (цит. по Kümmel, 1967, 382).

То, что происходит с нами в этой открытости, имеет основополагающее значение для опыта, подчеркивает Шефлер (1995). «Событие», то есть то, что происходит само по себе, – считается продвигающим нас вперед моментом в опыте. Но уже простое восприятие содержит «чувствующее предвосхищение» и поэтому является чем-то большим, чем пассивное принятие того, что является. Ибо *испытать* что-то на опыте всегда означает также и *понимать*, и это вновь запускает динамику напряжения вопроса (притязания) и ответа. Поэтому опыт имеет сам по себе уже «диалогическую перспективность».

8. Феноменология как человеческая способность

Если феноменология является адекватным средством для того, чтобы обнаружить Person – свободное в человеке, – тогда кажется совершенно невероятным, что эта форма восприятия в истории цивилизации была разработана так поздно – с появлением науки. Если бы феноменологическая установка не присутствовала также в обыденной жизни, между людьми не происходили бы встречи, и мы не могли бы *любить* друг друга. У нас просто не было бы способа обнаруживать сущностное, настоящее друг в друге, и мы должны были бы удовлетвориться *несущественным*, поверхностным, то есть оставаться лишь в функциональных отношениях, которые, вероятно, могли бы удовлетворить наши потребности, но не нас как личностей.

По самой своей сути человек феноменологичен. Он именно так ведет себя, когда пытается другого (или себя самого) *увидеть* и *понять*. Когда мы превращаемся в

² Забегая вперед, можно также сказать: нужно войти в третий вопрос Хайдеггера (см. ниже следующую главу) и снова установить связь с пациентом: «Это так?»

феноменологов, мы *открыты для воздействия*, готовы к тому, чтобы принять то, что дает нам другой человек, даем себе право чувствовать, можем внутренне соприкоснуться с персональностью другого и дать ей звучать в нас. Способность к феноменологии интенсивнее всего выражается в *любви*: здесь мы видим, чувствуем и ощущаем что-то от сущности любимого человека (Scheler, 1970; 1980, 105, 247, 480). Эта сущность другого захватывает нас, и мы охватываем ее. Если мы любим, то нам видна и доступна несравненность и несравнимость человека, поэтому любовь исключает взаимозаменяемость. Поэтому мы и остаемся отданными на произвол любовной боли – любимый незаменим, а вот в случае удовлетворения потребности это вполне возможно.

Кроме того, существование феноменологии предполагает принципиальную *познаваемость* мира (не только научную) – это то, что роднит ее с естественной наукой. Отличия заключаются в том, что феноменология подразумевает *познаваемость* важного (существенного) и единичного, а естественная наука – познаваемость измеряемых закономерностей.

9. Феноменологическая установка

Исходя из сказанного выше, еще раз подчеркнем, что феноменология в большей степени установка и в меньшей – метод. М. Хайдеггер (2002, 233) говорит только о «пути» (см. Scheler, 1957, 380), а М. Шелер – о «позиции духовного видения» (Scheler, там же). Таким образом, мы можем дать определение: феноменологическая установка – это установка открытости, предполагающая «беспредпосылочность» (предварительное знание отставлено в сторону) и отданность воспринимаемому содержанию.

Феноменологическая установка:

открытость, предполагающая «беспредпосылочность» (предварительное знание отставлено в сторону) и отданность воспринимаемому содержанию.

По Хайдеггеру (1975, § 5), она предлагает выполнение **трех шагов**, которые позволяют ухватить феномен да-зайн (человеческого бытия):

1. Что показывается (спонтанно)? (редукция).
2. Как это? (конструкция).
3. Так ли это? (деструкция; объективность, целостность, открытость).

Каждый из шагов предполагает обращение к своим темам:

1. *Редукция* означает: внимание редуцировано до того только, что само себя показывает, она предполагает, что мы отказываемся от взгляда с позиции какого-то интереса, ожидания или требования к предмету восприятия. Вместо описания пользы или функции вещи следует рассмотреть и описать ее способ Бытия в мире. Если речь о человеке – смотреть лишь на то, что само себя показывает, как его собственное проявляется в разговоре, каким он кажется, и воздерживаться от спонтанных реакций, суждений и оценок. Этот «наивный» невзыскательный взгляд дает нам необходимые для дальнейшей работы черты, факты, особенности предмета.
2. *Конструкция* является центральным шагом метода. Она заключается в сборке в единое целое полученных на первом шаге основных черт феномена, чтобы разрозненные факты в итоге вновь оказались соотносенными друг с другом, при этом как бы высвобождаются внутренние возможности предмета. Однако

композицию создает воспринимающий, благодаря его собственной сущности, его духовности становится видна духовная связь, которая соединяет отдельные черты предмета. Это – свободный креативный момент феноменологии.

3. Последний шаг Хайдеггер называл *деструкцией*. В ходе нее подвергается сомнению любая уверенность в том, что получено на предыдущем этапе. Ревизия собственных неявных интересов, настроений, теорий и установок предполагает привычку критично задавать себе уточняющие вопросы относительно созданных конструкций, например, прояснять собственную неявно подразумеваемую картину человека (антропологию), которая лежит в основе данной конструкции о нем³.

В варианте экзистенциального анализа феноменологический метод превратился в практические шаги **персонального экзистенциального анализа** (Längle, 2000), которые выглядят следующим образом:

1. Что показывается (спонтанно)?

Это фаза *описания*, в которой пациент изображает то, о чем для него идет речь. Во время этого рассказа мы одновременно обращаем внимание на *содержание* и на то, *как* он это говорит и что он этим показывает из себя самого. Пациент раскрывает понимание себя с горизонта своего повседневного мира и своего повседневного переживания. На философском языке эта фаза называется «редукция», она характеризуется взятием в скобки любого предпонимания, любых ожиданий, суждений (*Epochè*). Мы соотносимся с тем, что нам представлено (не с тем, что «есть», а с тем, как другой это воспринимает), – это было бы нефеноменологической констатацией и фиксированием, если бы мы говорили: что-то «является таковым».

В практике персонального экзистенциального анализа (ПЭА) этот первый шаг состоит в обнаружении *феноменального содержания* (ПЭА 1).

Когда слушаешь рассказ пациента, то первая картина создается потому, что в рассказе есть что-то, что «впечаталось», «затронуло», «созвучно», «импонирует», то есть является «феноменальным». Если, например, пациентка, описывая свой симптом (мигрень), говорит: «Недавно мне снилось, что меня окружают крокодилы», то на слушателя сразу же производят впечатление несколько моментов: в *связи с чем* пациентка упомянула о своем сне; а также тот факт, что ей сняться *необычные* экзотические животные, *опасность*, исходящая от крокодила, его огромной прожорливой пасти; тот факт, что в спокойном состоянии сна *она обнаруживает себя* среди этих животных.

2. Конструкция – Как это есть?

В конструкции – этой сердцевине феноменологического восприятия – речь идет о создании «*образа*», о композиции целого из отдельных фрагментов. Воспринимающий *интегрирует* элементы, соотнося их с собственной сущностью. Отдельные феномены связываются друг с другом, рассматривается их общее воздействие на собственную сущность: внешний вид, отдельные феномены во время разговора (интонация, стеснение, возбуждение, напряжение или спокойствие, собственная сосредоточенность воспринимающего...), отдельные содержания, а также и то, легко ли или тяжело идет процесс слушания и что доставляет дискомфорт, если он был отмечен. И из всего этого, как результат синтеза, создается общая картина. В диалоге она предъявляется другому и, будучи помещенной в контекст встречи, дополняется и углубляется.

³ Так, к примеру, экзистенциально-аналитическая картина человека придает значение свободе, а картина Юнга – бессознательному образцу (архетипу) как энергетической ценности. То, что эти антропологии не идентичны, доказывает, что имеются различия в рассмотрении одних и тех же феноменов с позиций разных школ.

Воспринятое проверяется на предмет своей связанности с целым, при этом оно изымается из узости отдельного явления (например, если слышать только слова про крокодилов, может возникнуть страх, если посмотреть в глаза – появляется симпатия). Все фрагменты рассматриваются во взаимодействии с другими фрагментами, и каждый как бы получает глубину в свете увиденной сущности, а все они вместе раскрывают более широкий горизонт понимания.

В практике ПЭА этот шаг состоит из соединения *феноменального содержания* (ПЭА 1) с *глубоким пониманием* (ПЭА 2, часть 1).

Это напряженный труд – удерживаться в границах отдельных явлений, оставаться у того только, что себя показало, не поддаваясь искушению наполнить неясное пока возможными интерпретациями (чужим знанием). Но, если удерживаться от интерпретаций, тогда возникает пространство, в котором другой может объяснить себя (например, когда задаются вопросы). Это позволяет ему раскрыться, в еще большей степени показать что-то свое, отчасти в свете уже понятого, отчасти – еще непонятого. Напряжение генеративного поля в нем самом порождает вопросы, которые бы он хотел прояснить.

Продолжим приведенный выше пример с крокодилами, теперь в фазе конструкции. Он нам скажет о том, что эта женщина чувствует угрозу и что субъективно у нее возникает чувство: ее окружают дикие существа, которые могут ее съесть. Эта ситуация не дает ей покоя и приходит на ум в связи с мигренью. Это наша «конструкция» или обзор возможных взаимосвязей на основании сопровождения, где мы пытаемся вчувствоваться и персонально войти в изображаемые обстоятельства.

В сравнении с таким «скромным» результатом *интерпретации* имеют больше пространств для игры: их спектр простирается от угрожающей фиксации на оральной фазе развития, через подавление агрессии и вплоть до проблем с матерью.

3. Деструкция – Это так?

Новый шаг – деструкция – выполняется после того, как были схвачены существенные взаимосвязи. Он заключается в приглашении к тому, чтобы снова подвергнуть сомнению и самого себя, и увиденное, и никогда не принимать наверняка результат предыдущего шага. Феноменологическое видение никогда не доходит до конца, оно не владеет истиной, а всегда находится в поиске и в процессе бесконечного приближения к ней. Через эту систематическую открытость мы следуем за необходимым для феноменологии идеалом «объективности», снова и снова ставя под сомнение уже имеющийся вывод и повторяя свои попытки заниматься объектом. Так мы приближаемся к целостности.

Самые важные феноменологические вопросы:

1. Что мне показывается?
2. Что я понимаю? Что является важным? Как вещи связаны между собой?
3. Это действительно важное? Это все, что я, ты, мы оба поняли?

Окончательное оформление происходит в субъективной по форме формулировке увиденного, как она доносится до другого человека. Другой же в диалогическом генеративном поле нашими вопросами постоянно приглашается к корректировке и «супервизии» понятого нами: «Так это в данный момент для меня – как это на самом деле? Как это для тебя?» В ПЭА это соответствует шагу ПЭА 2, часть 2.

Вновь обратимся к нашему примеру со сном про крокодилов. Здесь речь идет о том, чтобы быть открытым для *нового* понимания без фиксации на первичной конструкции «чувствовать себя окруженной дикими прожорливыми существами, которые ей угрожают». Чтобы проверить понимание «угрожают», можно, например, спросить у пациентки, какой у нее есть опыт в отношениях с крокодилами. Так как она под ними понимает «что-то угрожающее», следует спросить, что именно она ощущает как угрожающее. Не может ли быть так, что у крокодилов принимаются в

расчет какие-то другие угрожающие аспекты, например, опасные своей лживостью «крокодиловы слезы», – может быть, этот образ играет для нее какую-то роль? Так как в описании продолжает присутствовать характер угрозы, а тема лицемерия не звучит, далее проверяется, испытывает ли она страх? Следует обратить внимание, замечен ли страх в мимике, голосе, жестах, позе? А может быть от пациентки и ее рассказа возникает впечатление преувеличения, драматизации, кажется, что ей нравится чувствовать себя жертвой, смаковать беспомощность? Насколько настоящей кажется пациентка? Где она подлинная? И где это подлинное теряется, уступает место образу «женщины, желающей произвести впечатление» или «женщины, желающей вызвать сочувствие»? Может ли за очевидным страхом стоять вызов, который не был сначала увиден? Таким образом, мы никогда не можем быть уверены в том, что при повторном взгляде понимание картины останется таким же, оно, конечно, изменится, если всплывут новые тематические взаимосвязи.

Эти три шага в психотерапевтической практике ведут к *внутренней феноменологии* по отношению к себе самому, которая поддерживается феноменологическим видением со стороны терапевта.

10. Следствия для практики

Из применения феноменологической установки вытекают определенные правила, которых следует придерживаться на практике и которые облегчают процесс.

1. Придерживаться ограничений в высказывании:

а) *соотноситься с имеющимся*. В феноменологии мы говорим только о том, что *показывается*, то есть мы остаемся рядом с тем, что говорит пациент. Мы (пока) не привносим чужое знание (например, общее знание о клинической картине), какую-либо теорию, какой-либо диагноз. Темой является только переживание пациента и то, как я это воспринимаю;

б) *соотноситься с собой* (оставаться у себя вместо экстраполяции или генерализации). Мы говорим не о том, что сказал другой, а о том, как *я это воспринял* (феномен). Я говорю о себе, в высказывании я ограничиваюсь собой («Когда я это слышу, то *мне* приходит в голову мысль...»; «Я понимаю то-то и то-то таким образом, что...; Я воспринимаю то, что вы говорите, так...»). Вместо того чтобы оценивать: «Я не согласен с тем, что Вы сейчас говорите», мы говорим на основании переживания в связи с тем, что увидено: «У меня с этим возникает проблема, насколько я это понял ...» Другому следует дать свободу и пригласить его еще раз показать себя. Все, что является упреком или обесцениванием, не является феноменологией.

Следует избегать *онтологизаций*, таких как: «Ты сказал, что...», «Это неправильно», «Это правильно...» Происходящее обязательно *релятивируется*, и тем самым мы оставляем ему *свободу*, в которой ничего не фиксируется, и мы оба остаемся в поиске сущности, истины. Онтологизирующее высказывание необоснованно утверждает, что мы пришли к концу поиска (что мы владеем истиной);

в) *соотнесение с предыдущим и ограничение уверенности*. То, что было познано, вновь и вновь подвергается сомнению в соответствии с вопросом: «Так ли это?» Для этого, например, спросить повторно: «Я правильно Вас понял, что...; Вы это имеете в виду?...»

2. Иметь мужество для субъективности.

Познание ограничивается собственным переживанием при одновременном отказе от претензий на объективность. Существенное можно познать только через собственную сущность. Терапевт присутствует при этом, *ощущая ценность* (но не

оценивая). Мы даем пациенту на нас воздействовать, уделяем время тому, чтобы дать себя «в-печат-лить».

Я принимаю себя *всерьез* в своих чувствах, в своем интуитивном чувствовании и в своем мышлении. Точкой соотнесения в беседе являюсь я сам, а не теория, не руководство. Тем самым я также больше рискую собой, поскольку не могу здесь в качестве защиты себя использовать теорию или книгу. В этом мы должны упражняться, мы должны учиться замечать и брать в работу то, что в нас возникает, а не обесценивать это как «просто мое впечатление», которое ведь «чисто субъективно» и поэтому не может иметь значения. Необходимо глубокое убеждение в том, что собственное переживание имеет содержание и всегда говорит о чем-то существенном.

Саморефлексия и Ерощё.

Нужна повышенная *бдительность* в отношении того, что в восприятии содержится *от меня самого*. Иногда можно об этом также заговорить, если я сам не уверен или если я хочу дать другому больше пространства (например: «Это сейчас, может быть, больше связано со мной...» или «Возможно, я чувствую сейчас пристрастно, но речь идет о...»).

Так как воспринимающий всегда и сам содержится в переживаемом, феноменологическая установка требует *знания своей доли* (собственного способа, собственного стиля восприятия), которые, опять же, должны быть «вычтены» из пережитого и убраны из содержания («взяты в скобки»).

11. Практическое применение в психотерапии

Для более успешного применения феноменологии в психотерапевтической практике следует обратить внимание на некоторые позиции, вытекающие из базовой установки. Их рефлексия облегчит конкретные действия.

Общие практические рекомендации:

1. Удерживать феноменологическую *открытость по отношению к себе самому* как терапевту. Позиция в отношении себя одна – всеми силами удерживаться в вопросе: «О чем мне говорит то, что и как рассказывает пациент? Как на меня действует то, что он пережил? Как на меня действует его манера говорить о своих переживаниях?» Снова и снова терапевт спрашивает себя: «Как я это теперь воспринимаю? Что это во мне вызывает?»

Начинать с *переживания* пациента. Наш интерес к пациенту центрируется в следующих вопросах: «Что вы чувствуете в связи с этим?» – «Как Вы это тогда переживали?» – «Как вы при этом *сейчас* себя чувствуете?» и т.д. Этот способ действия принципиально отличается от возможного в других подходах *комментирования*, например:

<i>Существенной жизнь может быть только в субъективности</i>
--

«Я думаю... я полагаю... может быть... да, но...» В них речь не идет о феноменологической открытости, а об интерпретациях и обобщениях, создающих дистанцию. Вновь и вновь индуцировать *открытость* пациента. Это происходит благодаря таким вопросам, как: «*На основании чего* вы это видите?» – «*Откуда* вы это знаете?» – «*Что* (какие чувства) в вас вызывает этот опыт?» или «*О чем* это вам говорит?»

2. В феноменологии следует опять и опять заново смотреть туда, быть конкретным, рассматривать отдельные кусочки мозаики в общей картине, потому что если более детально рассмотреть элементы, то можно неожиданно увидеть в этом что-то иное, новые нюансы, «мелочи», которые могут стать поводом для того, чтобы мы сказали: «Ах, оказывается, это можно увидеть и так!»

Конкретное является для феноменологии основополагающим – только рядом с конкретным – не с абстрактным, не с рефлексией и не с суждением – мы можем осуществлять феноменологию. В *конкретном* содержится все, что нам нужно, в нем как срослось все необходимое. Да и само слово в переводе с латинского означает «срастаться» (con-crescere – срастаться). Сегодня конкретное часто называют также «*нарративным*».

3. Отделять переживания, основанные на *соотнесении с реальностью*, от проецируемых чувств. Важно побуждать пациента к этому различению – Epoché. Мы снова спрашиваем его: «Это действительно так, как ты это ощущаешь? Я уверен, что ты это пережил так, как сейчас рассказываешь, но что здесь вызвано самой ситуацией (тем, что ты услышал/увидел), а что, может быть, к ней не относится? Возможно, есть также чувство, которое происходит из другого опыта? Это чувство, которое ты пережил, тебе знакомо? Как давно? Ты действительно его переживал и ощущал в этой ситуации, но, возможно, оно знакомо тебе по какой-то другой, похожей?» (перенос) Эта работа является важной частью ПЭА.

4. Побуждать пациента к *феноменологической открытости по отношению к себе самому*. Мы учим пациента вставать напротив себя с заинтересованной (может быть, любящей, в любом случае принимающей) установкой и так воспринимать свой опыт. Примером служит терапевт, его манера, с которой он встречает пациента. Пациенты должны учиться этому, вместо того чтобы осуждать себя или закрываться. Чтобы побудить их *интересоваться* собой и открываться себе самим, можно использовать следующие вопросы: «Почему я этого не сделал? Что мне в этом помешало? Что мне было бы нужно, чтобы я справился с задуманным? Что для меня здесь является настолько *важным*, что я себя за это осуждаю?»

Цель этих вопросов одна – пациенты должны сами себя понимать, вместо того чтобы привычно себя осуждать или игнорировать. В этом заключается важнейший эффект психотерапии.

5. Соотноситься с тем, что есть («с *Бытием*»). В феноменологии мы не говорим о том, чего нет, а также о том, что могло бы быть, – только о том, что есть здесь, что переживается. Мы не сравниваем и не обобщаем. Ориентироваться на то, что *отсутствует*, – значит сравнивать с неким заданным критерием, это не феноменология. Разочаровываться из-за неоправдавшихся ожиданий – также не является феноменологией! Фокусирование того, что есть, приближает к человеку, а вот описание того, что должно было бы быть, его ранит, потому что за ожиданиями он оказывается не увиденным.

Как практически добиться феноменологического видения

Следует дать еще несколько советов, как конкретно должен действовать психотерапевт или консультант. Они могут быть полезны, когда слушаешь пациента во время терапевтической беседы или впоследствии как рефлексия по поводу терапии (например, во время представления случая на супервизии).

1. Научитесь вычленять *подразумеваемую, но не явно представленную информацию* из того, что говорит пациент. В короткой фразе содержится гораздо больше, чем кажется. (Обращать внимание на то, что мы *уже* знаем об этом пациенте, – это

соответствует ПЭА 0.) Мы можем продемонстрировать это на часто встречающемся примере из практики. Например, если пациент на вопрос, как он себя чувствует, отвечает: «Мне было плохо, потому что вот опять я ничего не делал...», тогда мы знаем: а) ему было плохо; б) это уже не первый раз; в) он видит причину того, что ему было плохо, в самом себе; г) ему было плохо, потому что он «ничего» не делал.

2. Обращайте самое серьезное внимание на то, что бросается в глаза в высказываниях пациента. Что здесь идет от него ко мне? Как его сообщение на меня воздействует? Что так впечатляет меня, что становится для меня «*феноменом*»? Это открывает доступ к происходящему (соответственно ПЭА 1).

Например, приведенные выше слова пациента «*вот опять...*» заслуживают нашего внимания: за ними интуитивно чувствуется так много всего (вспомните эффект «подсматривания в замочную скважину»). Они могут неожиданно многое сказать о том, как человек обращается с самим собой. Мы видим, что этот пациент в его отчете привычно сразу же связывает свое самочувствие с оценкой себя, точнее – с *осуждением (упреком в свой адрес)*, очевидно, что он старается разобраться в своих мотивах, погружен в этот процесс, и на него тот факт, что он «ничего» не делал, действует *обесценивающе*. Он видит причины плохого самочувствия только в собственном поведении и *обвиняет себя за это*. За всем этим чувствуется апатия и безнадежность (установка «*сдаться*»). Он не может открыто феноменологически посмотреть на свое конкретное переживание, а подходит к себе с позиции сравнения – он спонтанно (привычно) рассматривает свое поведение на фоне другого, правильного способа поведения. В его тоне, а затем и в разговоре ощущается *агрессия* по отношению к самому себе. В дальнейшем это первое впечатление подтверждается его частыми упреками в свой адрес и самообесценивающими высказываниями («Что еще можно от меня ожидать... Я всегда был неудачником...»).

3. Увиденная симптоматика оказывается, как правило, на первом плане, но будьте внимательны и к тому, что – за ней. Где, несмотря на симптоматику, пациент встречает нас как *Person*? Где я вижу что-то от него настоящего? Что это за человек? (Это соответствует ПЭА 2: что является сущностью и полностью Собственным этого человека?)

В нашем случае мы видим, что пациент страдает из-за собственной немощи, не выносит себя. В эмпатии без труда можно ощутить *сочувствие к нему* – и это указание на то, что встреча с ним в его персональности для меня возможна.

4. *Конкретизируйте проблему*, с которой мы здесь сталкиваемся (соответственно ПЭА 3: что здесь надо делать).

Например, пациенту хотелось бы получать от себя больше, чем у него получается, у него отсутствует понимание себя, и он наказывает себя за свои неудачи. Продолжать линию самонаказания было бы уже не феноменологией, а интерпретацией: это хотя и близко, но не вытекает из сказанного: он, вероятно, наказывает себя, чтобы себя стимулировать и в будущем делать что-то лучше или же чтобы окончательно умертвить себя и мочь уйти из жизни.

Для получения терапевтического воздействия на пациента можно задавать ему вопросы, которые так же, как и в описанной выше структуре феноменологического видения, повторяют те же этапы, соотносясь со следующими темами:

1. Вопрос «*Что бы Вы хотели и должны были бы сделать, чтобы чувствовать себя сегодня не так плохо?*» Здесь важна *конкретизация*, чтобы можно было схватить содержание. На этот вопрос пациент отвечает, говоря о физических упражнениях и

ведении дневника, об этом мы с ним договорились на последнем терапевтическом сеансе, и он намеревался делать это.

2. Вопросом «Как Вы реагируете на то, что Вы не сделали обещанного?» мы запрашиваем собственное *впечатление*, пытаемся подвести пациента к себе. Это приглашение к феноменологии в отношении себя самого: к рассмотрению собственных чувств и реакций, которым он теперь должен дать на себя воздействовать.

Далее можно задать вопрос, позволяющий пациенту посмотреть на собственные реакции и оценки себя с достаточно самокритичной *дистанции*: «Вы осознаете, что Вы *в принципе* с собой делаете?» В свете этого вопроса пациент обращает внимание на *осуждающий* характер своего поведения, *упреки* в свой адрес, скорое вынесение себе обвинительного приговора за то, что ему плохо, чувство вины и переживание собственной неценности, когда он признается, что «ничего не сделал». Пациент может теперь яснее увидеть, что это ведет к прерыванию отношений с самим собой и к внутренней *закрытости*, к тому, что он снова и снова привычно отчуждает часть себя, которую считает «неудачником». Все это может укрепить намерение пациента в дальнейшем продолжать работу над этой проблемой.

3. Следующие вопросы позволяют пациенту прийти к тому спокойствию, которое позволит, вместо *осуждения себя* (это то же, что закрыться), *интересоваться* собой (открыться). Пациент может спросить сам себя:

- «Почему я этого не сделал?»
- «Что мне помешало? Чего мне не хватило, было бы нужно, чтобы сделать то, что я намеревался?»
- «Что мне так важно в гимнастике (в ведении дневника), раз я так себя за это осуждаю?»

Эти вопросы должны помочь пациенту *понять* себя и тем самым мочь удерживать отношения с собой. В связи с описанным нами пациентом выяснилось, что всю неделю он пытался унять боли в суставах, поэтому у него не появилось желания заняться физическими упражнениями. Сюда добавилась и старая привычка: все идет как-то само собой, он ничего не может сделать и в этой рутине застревает. Вечером он говорит себе: «Ну все, теперь уже слишком поздно начинать!» Он запутывается в упреках в свой адрес и в самонаказании, потому что он сам себя в этом бросил, а теперь страдает от этого. Таким образом, он остается в этой мучительной спирали, продолжая рвать отношения с самим собой.

Развивать феноменологическую установку по отношению к себе:

Вместо того чтобы себя осуждать, интересоваться собой.

4. С помощью следующего вопроса пациента можно подготовить к типичной для него домашней ситуации, когда он собирается что-то сделать, но вновь обнаруживает себя не выполнившим задуманное. Вопрос помогает *установить новое обхождение с самим собой* в такой ситуации: «Что Вы могли бы сделать, как Вы могли бы с собой обойтись, если Вы опять обнаружили, что ничего не сделали, хотя могли бы, и просто не захотели? Что бы Вы могли тогда сделать, вместо того чтобы себя ругать и доканывать?» И часто в этом случае пациент вдруг говорит: «Я не знаю». В начале такого поворота пациенты часто ощущают отсутствие доступа к себе. Поэтому важно дать им *подсказку*:

«Попробуйте спросить себя: 1. Почему я, собственно говоря, этого не делаю? 2. Как я себя чувствую в связи с этим?» Этими вопросами следует проложить путь для *открытости по отношению к себе* самому и не стремиться к каким-либо решениям. Прежде чем появятся решения, нужны отношения с самим собой и принятие себя.

Задавая себе эти вопросы, пациенты чувствуют одновременно освобождающую мотивационную силу и свою невротическую закрытость по отношению к себе самим, из-за которой пока еще трудно себя понимать и принимать. Одна пациентка засмеялась, когда услышала такое предложение и сказала: «Знаете что, я лучше буду делать эту зарядку, чтобы не нужно было об этом думать !..»

12. Мой собственный опыт психотерапевта

Здесь следует кратко остановиться на том, как опыт регулярного применения феноменологии воздействует на меня как терапевта. Когда только начинаешь изучать и практиковать феноменологию, впервые осознаешь, насколько тебя сдерживает *рефлексия*, не позволяя быть по-настоящему открытым. Лучше начинаешь понимать значение того, что помимо *Что* есть еще и *Как*. Вскоре замечаешь, что данному способу действия нужно уделить время, чтобы в это погрузиться – а не только об этом размышлять. Чтобы быть феноменологичным, нужно также быть внутренне свободным, нужно иметь пространство внутри себя.

В большинстве случаев, если на практике удастся применить феноменологическую установку, то ощущается *покой, спокойствие* и разгрузка. Хотя бы потому, что больше уже не нужно сразу знать, что следует делать с пациентом. Феноменология также связана с *простотой*, которую можно почувствовать в себе самом. Восприятие другого человека может быть настолько интенсивным, что *все тело* может ощущаться как антенна. Но, несмотря на простоту, феноменологическое восприятие может переживаться как расширяющее и обогащающее, затрагивающее, динамичное и живое. И все же может возникнуть *страх* или недоверие. Тревога, что проблема другого воспринимается тобой настолько интенсивно, что она становится твоей собственной проблемой; страх, что из-за открытости ты станешь уязвим. В личной жизни может также прибавиться проблем из-за того, что ты все время концентрируешься на существенном и становишься слишком серьезным. Потому что иногда и что-то несущественное делает жизнь прекрасной, например, человек просто симпатичный или красиво одет.

13. Границы феноменологии

Феноменология – это установка познания, в которой речь идет о том, «что, собственно, есть», о «сущности». Если речь не идет о познании существенного, то феноменология не показана и неуместна. Поэтому в повседневной жизни прагматичное «естественное познание» с разделением на субъект и объект более уместно. Повседневное делает познанное несомненным, как объективно данное, кроме того, оно «онтологизирует» (например, там «стол», «ты сказал», вместо: «из твоих слов я почувствовал...»).

Феноменология может даже быть вредна, если требуются *защита* и *оборона*, потому что ты имеешь дело с враждебно настроенной силой. Неуместна феноменология и в том случае, если у другого отсутствует согласие для того, чтобы нам открыться. Тогда мы подвергаем себя ненужным обидам и нам следует подумать о проведении границ и не слишком сильно открываться самим. Можно оказаться беспомощным, если в этом случае снова и снова прилагать усилия для понимания.

Когда необходимо *принять решение* и перейти к действию, феноменология завершается. Потому что действовать – означает применять силу, чтобы на что-то повлиять. Феноменология же не хочет ни влиять, ни отбирать у кого-то его свободу.

14. Что такое интерпретация?

Феноменология следует девизу Э. Гуссерля: «К самим вещам!» и герменевтике Хайдеггера. Это означает, что тот, кто смотрит феноменологически, описывает то, «что само себя показывает, и в тех границах, в каких оно себя показывает», в соответствии с Хайдеггером (1967, § 7, также см. *Vetter*, 2007b). Эта задача, как уже было описано выше, требует *Erschèn*, а именно отказа от добавления любой иной информации. Ассоциации, фантазии, теоретические знания и т.д. в этой строгой форме феноменологии должны быть вынесены за скобки.

И все же это вынесенное за скобки другое знание может быть полезным для понимания воспринятого и, вероятно, даже помочь раскрыть важные взаимосвязи. Поэтому на более поздних стадиях процесса понимания эти знания могут быть вполне уместны, а также необходимы. Тогда мы приходим к интерпретативной или объясняющей стадии беседы. Это уже другая форма освещения воспринятого.

Что же является специфическим в *интерпретации*, и чем она в нашем понимании отличается от чистой феноменологии? Интерпретация представляет собой креативное обхождение с тем, что задано, как это, например, происходит с толкованием символа или с интерпретацией стихотворения. Ростки содержаний, появившиеся в высказывании, продолжают развиваться благодаря добавлению фантазий, мыслей, ассоциаций или знаний.

Интерпретации используют *творческое свободное пространство* и представляют собой некое подобие диалога с произведением, в которое добавляется что-то Собственное. Интерпретация это осуществление перевода заданного на другой язык⁴, при этом речь идет о том, чтобы обнаруживать *соответствия с другим знанием* и толковать содержания на основании другого знания (например, теории), высвечивая это соответствие.

Точно так же не является феноменологическим подходом, если мы «переспрашиваем». Тогда мы не принимаем то, «как кто-то себя подает», и то, в каких границах он себя подает. Если мы переспрашиваем, то мы не принимаем сказанное таким, каким оно подразумевается. Мы не верим высказыванию (например, пациента), а что-то за этим предполагаем (вероятно, бессознательное). Такое переспрашивание вполне может быть оправдано, но оно выходит за рамки феноменологии – потому что она хочет видеть то, что показывается, и при этом не быть ни оппозиционной, ни проверяющей. Ее базовая установка – принятие – и она старается увидеть содержание, каким оно являет себя, не допуская высказываний с какими-либо подозрениями и не подвергая сомнению их ценность.

Таким образом, мы видим принципиальное *различие* между феноменологической и интерпретативной установкой. В интерпретативном подходе, который преобладает в психоанализе, имеется позиция в отношении говорящего: «Ты говоришь что-то, но сам не знаешь, что ты говоришь». Высказывание рассматривается только в свете теории. В феноменологическом подходе к высказыванию подходят по-другому: «Ты что-то выражаешь, и я хочу это понять, и у меня самого в этой связи нет знания». При этом следует заметить, что интерпретативный подход несет в себе больше интеллектуальной привлекательности, чем феноменологический, который более непритязателен.

Интерпретация имеет особенно большое значение в искусстве. Потому что искусство должно вновь и вновь быть понято заново, произведение прочитывается снова каждым поколением, и это прочтение отражает свое время. Искусство должно возвращать нас к нам самим и подводить нас к нам самим. Поэтому оно должно интерпретироваться из нас самих, должно служить как бы проективным тестом и стимулировать собственную

⁴ От *итал.* interpretare – переводить.

креативность. Также и в психотерапии этот шаг после познания сущности может быть важным для обхождения с ядром проблемы, если, например, добавить теоретические знания, чтобы увидеть пациента в более широком контексте. Интерпретация может также иметь значение в том случае, если, действуя феноменологически, не удастся продвинуться, она может тогда инициировать диалог, благодаря которому снова станет видимым то, что само себя показывает не слишком ясно. Это мы делаем, если, например, пациент говорит что-то, что мы не понимаем. Если ему предложить интерпретацию или сказать, как другой человек в подобной ситуации себя обычно чувствует, то он может занять позицию и лучше себя показать. И все же в интерпретации существует опасность отчуждения, потому что пациент может просто перенять «авторитетное» заключение психотерапевта.

15. Заключение

Феноменология может выйти за пределы своего назначения инструмента для психотерапевтической работы и стать стилем жизни. Это очень тонко и очень персонально выразил недавно скончавшийся психотерапевт Михаэль Махони (Michael Mahoney) (2000, 198). Он описывает, как эта спокойная и уважительная установка воздействует на собственную жизнь – это эффект, который имеет значение для качества персональной жизни:

«Я доверяю моей интуиции и интуиции моих клиентов значительно больше, чем раньше. Я теперь чувствую гораздо меньше дискомфорта, если не могу понять, почему что-то происходит так, как происходит, я стал эмоциональнее, теплее и заботливее (или хотя бы стараюсь быть таким). Я веду с людьми разговор от сердца к сердцу так часто, как только могу, и подталкиваю моих клиентов делать то же самое. Я чувствую огромную благодарность за право участвовать в их жизнях, и я радуюсь своей работе сейчас больше, чем когда-либо. Если моя жизнь останется прежней, такой, какой была в последние 30 лет, то я продолжу свои исследования и готов к открытиям, о которых пока не имею никакого представления. Я очень настроен на открытия».

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко
Научная редакция: С.В. Кривцова

Литература

- Fellmann F.* Phänomenologie. Hamburg: Junius, 2006.
- Frankl V.* Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: *Frankl V., v. Gebsattel V., Schultz JH.* (Hrsg.). Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 1959, 663–736.
- Frankl V.* Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuausgabe. Bern: Huber, 1984.
- Heidegger M.* Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1967, 11.
- Heidegger M.* Die Grundprobleme der Phänomenologie, GA Bd 24, Frankfurt/M: Klostermann, 1975.
- Heidegger M.* Gesamtausgabe, Bd. 13. Frankfurt: Klostermann, 2002, 2.
- Husserl E.* Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III, 1950.
- Kümmel F.* Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser:

- Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 1967, Jg. 13, Heft 4, 381–394.
- Längle A.* Personale Existenzanalyse In: *Längle A.* (Hrsg.). Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 1993, 133–160.
- Längle A.* (Hrsg.). Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000.
- Lleras F.* Phänomenologische Haltung. In: *Stumm G., Pritz A.* (Hrsg.). Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 2000, 513f.
- Mahoney M. J.* Reflections on persons and patterns in my intellectual development. In *Goldfried M. R.* (Hrsg.). How therapists change: Personal and professional reflections Washington DC: American Psychological Association, 2000, 183–200.
- Schaeffler R.* Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber, 1995.
- Scheler M.* Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke, 1970, 5–28.
- Scheler M.* Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 1980, 6.
- Sepp H-R.* Epoché. In: *Vetter H.* (Hrsg.). Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner, 2004, 145–151.
- Strasser S.* Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter, 1964.
- Vetter H.* Philosophische Hermeneutik. Frankfurt: Lang. 2007a.
- Vetter H.* Was ist Phänomenologie? In: *Existenzanalyse*, 2007b, 24, 2, 4–10.