

**Поиск смысла и духовная сторона психологического здоровья:
теория экзистенциального анализа Альфрида Лэнгле¹**

Доклад, прочитанный на 3-й международной конференции, посвященной духовности и психологическому здоровью, университет г. Сент-Пол, Оттава, Онтарио, Канада, 3-4 мая, 2007.

Бритт-Мари Сайкс, PhD;

Кафедра классики и религиоведения университета Оттавы;

Оттава, Онтарио, Канада.

britt-mari@rogers.com

Что представляет собой психологическое здоровье и благополучие? Что означает исполненная экзистенция? Каким образом мы рассматриваем вопросы наших способностей и ответственности как живых существ в рамках психологии и, в частности, самого терапевтического процесса? Каким образом мы исследуем наши индивидуальные и коллективные убеждения в области психического здоровья?

Подобные вопросы выходят за традиционные рамки психологии, однако, именно эти вопросы глубоко обнажают основополагающие личностные и духовные проявления свойственного человеку поиска смысла и значимость темы смысла для его жизни; ценности и убеждения влияют на наше определение себя как человеческих существ и границы, в пределах которых мы считаем себя психологически здоровыми и продуктивными. Ставя перед собой эти важные вопросы, я хотела бы предложить вашему вниманию краткую иллюстрацию того, каким образом теория экзистенциального анализа Альфрида Лэнгле дает возможность увидеть зоны пересечения психологического и духовного благополучия. Я считаю экзистенциальный

¹ Этот доклад основан на моем изучении и работе с теорией экзистенциального анализа доктора Лэнгле

анализ позитивным психотерапевтическим подходом, который, во-первых, сосредотачивается на том факте, что мы являемся духовными существами, ориентированными на поиски смысла существования и, во-вторых, в терапии делает акцент на безграничном потенциале и возможности каждого из нас преодолевать свои страдания и преобразовывать их в исцеление, силу и прочное здоровье.

В конце 1950-х годов Эрих Фромм писал:

«психология способна показать нам, чем человек не является. Но она не может показать нам, что такое человек, то есть каждый из нас. Душу человека, уникальную сердцевину каждой человеческой индивидуальности, невозможно ни понять, ни адекватно описать... единственная оправданная цель психологии поэтому – *негативная*, то есть рассеивание искажений и иллюзий, но не позитивная, то есть полное и совершенное знание о том, что такое человек».²

Комментарий Э. Фромма, предостерегающий от растущего влияния психологии на наше восприятие самих себя, сегодня также актуален, и экзистенциальный анализ – один из современных терапевтических подходов, который, по моему мнению, способен внести свой вклад в расширение нашего понимания того, что значит быть человеком. Экзистенциальный анализ делает это, направляя наше внимание на духовные и столь глубинные человеческие вопросы, какие мы только способны себе задавать: «Кто я?», «В чем мое предназначение?», «Кем мне следует быть?», «В чем смысл моей жизни?». Откровенная встреча с этими вопросами изменяет направление терапевтического вмешательства в сторону позитивного и широкого восприятия психологического роста и развития, обращает наше внимание на бесконечный потенциал и возможности, содержащиеся в неопределенной, однако, извечной тайне человеческого существования.

² Цитирование по Фромм Э. «Догмат о Христе», 1998. – 416 стр. (Прим. переводчика)

Виктор Франкл, чья теория логотерапии является исторической основой экзистенциального анализа, часто утверждал, что любая психологическая теория основывается на философии человеческого рода. Чтобы не утверждалось, но прямо или косвенно, любая психологическая теория, так или иначе, говорит о том, что собой представляет здоровье, благополучие и что означает исполненная и продуктивная экзистенция. Теория Ленгле не является исключением. В ней описана основная структура исполненной экзистенции, критерии психического здоровья и его результат. Позвольте мне выделить пять способов человеческого существования с точки зрения экзистенциального анализа:

- **Человеческое существование - фундаментально диалогично.** Человеческие существа нуждаются в диалоге, и активно ищут взаимодействия с миром, другими и самими собой. Поэтому индивидуальность и мир неразрывно взаимосвязаны;
- **Человеческое существование исполнено смыслом.** В экзистенциальном анализе поддерживается ценность, достоинство и уникальность каждой индивидуальности. Более того, наполненное смыслом существование формируется благодаря свободе и ответственности (в различных направлениях экзистенциальной психотерапии они считаются качествами, изначально присущими человеку), однако, индивидуальная свобода и ответственность, в то же самое время, формируются благодаря постоянному диалогу между «Я» и другими, «Я» и миром. Экзистенциальный смысл существования, таким образом, находится в наших собственных руках. Осмысленность нашей жизни зависит от способности объединить внутреннюю и внешнюю открытость к диалогу.
- **Человеческие существа обладают побуждениями, стремлениями, целями, задачами, ценностями и замыслами, которые они хотят подлинно прожить.** Цель терапии – помочь индивидуальности

освободиться от установок, искажений и травм, которые влияют на ее переживания и поведение, затрудняя возможность полностью включиться в осуществление этих поставленных задач и целей. Цель состоит не в том, чтобы устранить эти склонности, а в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы, которые позволят индивидуальности жить с ними в согласии.

- **Человеческое существование – не статично, ему присущи цель и движение.** Существование – это постоянный процесс становления, и поэтому, у нас есть возможность изменять вещи и себя. У нас есть возможность проживать то, что обладает ценностью, и устранять то, что приносит вред. Таким образом, мы способны создавать мир и «формировать» самих себя.
- **Экзистенциальный анализ - не идеализм. Он принимает во внимание определенную экзистенциальную реальность человеческого существования.** Например, человеческие существа страдают психологически, физически и духовно. Человеческой жизни присущи как трагизм, так и безграничная исполненность. Человеческие существа способны как на созидательные, так и на разрушительные действия. Человеческие существа способны к само рефлексии, и это дает им возможность анализировать свой опыт, соизмеряя свои действия, мысли и чувства с контекстом. Способность к саморефлексии усиливает нашу способность принимать решения и выбирать направление действия, согласуясь с реальностью. И решения, и выбор, и ответственность являются основополагающими аспектами психологического роста и развития. В экзистенциальном анализе существует определенное обязательство воодушевить клиента совершить индивидуальный «прыжок» к решению и действию.

Экзистенциальный анализ – феноменологический подход

Давайте рассмотрим некоторые из этих пунктов более детально. Как уже упоминалось, исторические корни экзистенциального анализа восходят к теории логотерапии Виктора Франкла. Фундаментальная философия и акцент экзистенциально-аналитической терапии на смысле и ценности во многом обязаны работе Франкла. Альфред Ленгле, в свою очередь, использовал эту основу и значительно расширив, создал таким образом более универсальный терапевтический подход.

Экзистенциальный анализ является феноменологическим подходом и методом психотерапии. Феноменологический, в данном конкретном теоретическом контексте, означает, что оба – и терапевт, и клиент встречаются с установкой открытости, не пытаясь навязывать, манипулировать или контролировать. Прилагаются согласованные усилия для того, чтобы воздержаться от вынесения суждений, от толкований, теоретической предвзятости и полагаться на то, что Ленгле описывает как «субъективный интеллект, чувства и ощущения»³. Это дает возможность «говорить» тому опыту, которым обладает человек. Иными словами, этот подход позволяет нашему опыту говорить «за себя»⁴. Позволяя нашим чувствам, ощущениям и восприятию, без накладывания интерпретаций, откликаться на текущий момент мы можем взглянуть, а возможно и понять то, что Ленгле также описывает как «неповторимую сущность индивидуальности»⁵. После многих лет клинической и частной практики, Ленгле утверждает, что клиенты хотят быть **понятыми**, а не

³ Alfried Längle, “Existential Fundamental Motivation”, Paper read at the 18th World Congress of Psychotherapy in Trondheim, Norway, August 16, 2002. Can be found at http://www.laengle.info/al/al_pu_li.php?sprache=en.

⁴ Längle, “Existential Fundamental Motivation”, 1.

⁵ Längle, “Existential Fundamental Motivation”, 1.

проинтерпретированными ⁶. Клиенты хотят, чтобы их истории и переживания были услышаны и эмпатически восприняты.

Персональный экзистенциальный анализ – диалогический метод

Признание взаимного диалога, как противоположности клинической интерпретации, и взаимодействие между терапевтом и

клиентом, как открытое и обоюдное преобразование предполагает взаимную встречу «обеих сторон», ответственность, надежность, веру, доверие и уважение. Терапевтическая встреча, таким образом, становится отражением или зеркалом человеческого выражения: соединением факта и возможности. Терапевтическая встреча, начинаясь с фактической истории клиента о его жизненной ситуации и реальности, затем двигается к переоценке, или эмоциональному пере-проживанию взаимодействия клиента с теми же самыми жизненными обстоятельствами. За этим следуют переосмысление испытанных чувств и переживаний в свете происходящего в рамках терапии диалога, переживания клиента в текущий момент и обнаружение новых возможностей, возникших благодаря этой встрече. Терапия, таким образом, исходя из перспективы экзистенциальной психотерапии, это спонтанный диалог, отражающий опыт встречи между клиентом и терапевтом и создающий возможности, появляющиеся в процессе диалога. В результате такого диалогического обмена, клиент становится способен оттачивать свое умение принимать решения, и это дает ему возможность предпринимать конкретные действия.

Субъективные переживания клиента далее формируются под воздействием культурных и социальных контекстов, убеждений, мнений и

⁶ Personal notes taken during Längle's comments on an existential analytic approach to therapy. Weekend seminar on Existential Analysis held at Trinity Western University in Langley, British Columbia November 19 - 20, 2004.

ценностей. Поскольку экзистенциальный анализ фокусируется на открытом диалоге, присущий клиенту язык обнажается, и становятся понятными его социальные, культурные, семейные и религиозные контексты. Далее, поскольку терапевт в рамках экзистенциального подхода придерживается по отношению к клиенту диалогической и открытой установки, эти контексты уважаются и признаются. У клиента есть возможность привлекать, использовать свой собственный язык и это, по нашему мнению, укрепляет способность клиента совершить этот ответственный «прыжок» к изменениям изнутри, исходя из ее или его собственных предпосылок. Фокусируясь на возможностях, терапевтическое взаимодействие позволяет клиенту понять, что является потенциально созидательным и позитивным. Несомненно, целью экзистенциального анализа является оказание помощи человеку в принятии подлинных и ответственных решений. Исполненная экзистенция, которая определяется как проживаемая наполнено, «целостная» жизнь, возможна только благодаря этому индивидуальному «прыжку» и при условии вовлеченности в мир.

Быть самим собой в отношениях

Такой терапевтический подход, как мы видим, центрируется на особом отношении и позиции по отношению к человеческому существованию. Экзистенциальный анализ, как уже говорилось, основывается на взаимозависимой или относительной реальности человеческой жизни. Однако, это не отрицает индивидуальность. Напротив, во взаимоотношениях индивидуальность становится реальной. Наши личные реакции, действия и решения рассматриваются в разнообразных контекстах, в которых мы существуем. Терапия сосредотачивается на том, как мы взаимодействуем с миром, как мы объединяем в единое целое мир вокруг себя, какой вклад мы привносим, как мы отвечаем, принимаем, или бросаем вызов фактам нашего

существования; на том, как мы создаем смысл и, наконец, на том, как мы творчески преобразуем жизнь. Все это рассматривается в контексте субъективного опыта клиентов и мира, в котором они живут. Психологический рост, здоровье и развитие клиента пропорционально его участию, диалогу и вовлеченности в мир, и отклику на него. Это побуждает индивидуальность думать, чувствовать, реагировать и участвовать как субъективно, так и за пределами своей субъективности, превосходя, творчески выходя за ее рамки, благодаря вере, надежде, возможности, решению и действию. Так совершается еще один ответный «прыжок» навстречу миру, основанный на вере и доверии, и являющийся результатом восприятия и утверждения клиентом того, кем он или она являются.

Эта фундаментальная характеристика человеческого бытия, а именно, активный поиск и стремление к диалогу, взаимосвязь и взаимоотношения с другими, предполагает наше непрерывное взаимодействие с миром, а также с самими собой. Такая постоянная вовлеченность и участие предъявляет к нам определенные требования. Как человеческие существа, мы обладаем возможностью получить доступ к нашей уникальной свободе и оценивать ситуации так, как они перед нами предстают. Мы оцениваем реальность ситуации, возникающей перед нами. У нас есть способность к рассмотрению потенциальных возможностей, содержащихся в текущем моменте или взаимодействиях, в которых мы участвуем. В этот момент у нас есть свобода принять решение: относительно выбора, который мы сделаем; позиции, которую займем; установки по отношению к ситуации, в которой мы находимся. Исходя из экзистенциальной перспективы, это является постоянным вызовом, возникающим перед нами и определяющим нас как человеческих существ. Ленгле утверждает:

«Возможности этого мира указывают на наш человеческий потенциал, - благодаря этим возможностям мы формируем свое существование. «Существование» обозначает наличие

возможности изменений к лучшему, переживание того, что является ценным, избегание или устранение того, что может быть опасным или вредным. Возможности обеспечивают нас направлениями, в которых мы можем ориентироваться. Это является сущностной, а не поверхностной ориентацией живых существ. Быть направленным на то, что возможно; на то, что должно исполниться; на то, что ждет каждого из нас в каждой ситуации, совершенно согласуется с сущностью нашего духа – духа, который ищет участия, диалога, творчества и возможностей. С нашей точки зрения, сущностная и первостепенная задача существования – найти согласованность нашей потенциальной возможности участвовать (созидать, действовать и встречаться) с тем, что является возможным, необходимым, незавершенным, тем, что мы видим, чувствуем и понимаем, как ожидающее нас, несмотря на возможность риска и ошибки».⁷

Психологическое, и конечно, духовное здоровье проистекают из такого подхода.

Существованию необходимо принятие

Если наш ответ на эти встречи и обязательства является подлинным, другими словами, затрагивает наш человеческий потенциал, тогда должна существовать согласованность внутренней и внешней реальности. У нашего ответа должно быть наше внутреннее согласие, субъективное подтверждение на экспериментальном уровне, что он является правильным. Кроме этого, наш ответ должен также включать реалистическую оценку внешнего мира и внутренней реальности. Это требует от нас признавать и принимать реальность и обстоятельства, в которые мы включены. Ленгле говорит:

«Принять означает быть готовым занять то место, в котором я нахожусь, положиться и довериться оказанной поддержке и защите, если коротко, «быть здесь» и не сбегать. Чтобы выдерживать, необходима сила духа, чтобы принять все, что может быть трудным, угрожающим, непреложным и быть терпеливым к тому, что нельзя изменить. Жизнь ставит мне определенные условия: мир имеет свои законы, к которым я должен приспособиться. Эта идея выражается

⁷ Längle, “The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations”, *The International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy* 1, Issue 1 (July 2004): 29.

словом «субъект», что означает: «не обладает независимостью», существует при определенных условиях. С другой стороны, эти же самые условия мира являются надежными, прочными и устойчивыми, несмотря на ограничения, которые они накладывают. Я могу позволить им быть и, в то же самое время, принять их, если я могу быть. Принять означает позволить быть «другому», чтобы это ни было, - человек, вещь или ситуация. Это означает, что я могу быть, и «другое» тоже может быть, поскольку здесь достаточно пространства для меня и для обстоятельств, которые не нарушают мое бытие здесь».⁸

Это является ключевым фактором здоровья и благополучия. С точки зрения нашего ответа, каждая встреча бросает нам вызов. Мы можем взвешивать, какой будет наша реакция, оценивать наш отклик и действия, исходя из позиции личной морали или общепринятой в обществе этики. Мы взвешиваем, что является возможным и что может быть необходимым, требуемым и уместным в определенный момент или в определенной ситуации. Мы взвешиваем это снова на фоне изменившейся реальности и делаем так, несмотря на то, что каждое принятое нами решение одновременно ввергает нас в возможный риск, сомнение или ошибку. Такое реалистическое «взвешивание» обнажает неоднозначность человеческой жизни, однако именно принятие этой неопределенности и жизнь в ней позволяет происходить психологическому и духовному росту.

Для работы с клиентами необходимо участвующее присутствие

Данный подход к психотерапии является, вне всяких сомнений, оптимистической возможностью встретиться с реальностью. Экзистенциальный анализ работает с клиентами на глубинном человеческом уровне. На начальном этапе терапия обязательно сосредотачивается на индивидууме, поскольку он или она непосредственно находятся рядом с терапевтом. Но этот терапевтический подход, основываясь на диалоге

⁸ Längle, “The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations”, 32.

между терапевтом и клиентом, предполагает встречу и требует от терапевта участия и вовлеченности, поэтому он или она далеки от того, чтобы быть нейтральными или объективно стоящими в стороне. Напротив, терапевт встречается с другим человеческим существом в процессе диалога, и это открывает дверь для анализа этической и духовной взаимосвязи между терапевтом и клиентом, взаимосвязи, которая отражает этическую и духовную составляющую всех человеческих взаимодействий. Каждое из утверждений клиента в высшей степени индивидуально и одновременно является выражением семейных, социальных, этических и религиозных смыслов, ценностей и стремлений. Диалог в процессе терапии раскрывает сложные взаимосвязи между внутренней и внешней реальностью, и это происходит не только с клиентом, но также и с терапевтом. Таким образом, благодаря этой встрече, они оба запрошены, затронуты и изменены.

Экзистенциальный анализ соединяет воедино и пытается мобилизовать субъективный опыт индивидуальности, свободу принимать решения, творческое мышление и действие, в рамках сопутствующего социального контекста. Понимание индивидуальной сущностной сердцевины человека возможно только благодаря взаимоотношениям и диалогическому взаимодействию, согласованности внешней и внутренней реальности. Для большего психологического понимания и роста с нашей стороны необходимо осознание диалога, в который мы вовлечены, и нашей уникальной ответственности. Будучи индивидуальностями, мы никогда не являемся свободными от ответственности за решения или отношения, которые мы выбираем или отказываемся принимать. Наше участие в психологическом и духовном росте выражается в активизации нашей человеческой способности решать, выбирать и действовать.

Заключение

Теория экзистенциального анализа Альфрида Ленгле исследует фундаментальные вопросы существования. Тем более, что эти вопросы не являются исключительно психологическими. У них нет фиксированных ответов, они наполнены множеством значений и этических интерпретаций того, чем является человеческое существование, чего мы хотим достичь и осуществить как человеческие существа. Подобные вопросы, поднятые во время терапии клиентами, пытающимися понять и полностью постичь смысл и ценность своего существования, указывают на то, что понятия психологического здоровья и благополучия открыты для интерпретаций. Ленгле говорил: « в центре этого мира я безошибочно обнаруживаю себя», это допускает текучесть таких понятий, как «Мир» и «Я». С экзистенциальной точки зрения, раскрытие того, кем я являюсь, это непрерывный процесс готовности к изменениям. Исходя из этой перспективы, концепция «Я» не предполагает некоего стабильного или фиксированного «Я». То, что составляет «Я», иногда осязаемо, а иногда неуловимо. Уникальное и четко различимое «Я» одновременно и зависит от мира, и черпает из него смысл.

Фундаментальные экзистенциальные вопросы, такие как «Кто я?», вовлекают психотерапию в более глубокий диалог о личных и коллективных ценностях, убеждениях и этике. Смысл нашего уникального существования находится внутри диалогов, которые мы ведем с более широкой культурой, частью которой являемся, и это, как утверждает экзистенциальный анализ, повышает возможность анализа и способствует взаимосвязи между индивидуальным и культурным развитием. Понимание взаимосвязи индивидуальности и общества приносит больше уверенности и веры в индивидуальность, а также, в созидательную силу, которой она может воспользоваться в мире.

Франкл указывал на то, что экзистенциальный анализ, подобно любой психологической теории (хотя немногие из них это в действительности признают) имеет в основе философию человеческой природы. Экзистенциальный анализ считает человеческую природу – заимствуя выражение теолога Пауля Тиллиха – многомерным единством. Терапия должна отражать эту многомерность посредством происходящих в ней диалогов, и как я уже указывала, является и личным, и коллективным выражением возможности, в противовес простому перемещению фоновой заставки реальности. Эти диалоги раскрывают, что значит быть человеком, что значит испытывать и выражать веру, и то, что человек конструирует и переживает как исполненное смысла. Эти диалоги отражают этические принципы, культурные нормы и ожидания. Терапевтические диалоги в экзистенциальном анализе раскрывают переживания клиентов - их надежды и страхи, прочность, взаимоотношения, поддержку, общность, изоляцию, безысходность. Отношения и переживания клиентов, связанные с внешним миром, в равной степени распространяются и на в высшей степени персональные переживания, которые у них имеются в связи с самими собой. Экзистенциальный анализ способствует выражению этого опыта посредством терапевтического диалога и, таким образом, поддерживает наши запросы по отношению к существованию живыми, что является позитивным путем к прочному здоровью и развитию. В заключении, я опять процитирую доктора Ленгле, который сказал:

«Я должен воспользоваться жизнью благодаря вовлечению в жизнь. Поворачиваясь к другим людям,... я поворачиваюсь к жизни. Двигаясь к чему-то или кому-то, позволяя себе стать ближе, позволяя себе быть затронутым, я переживаю жизнь живой, вибрирующей»⁹.

Перевод с английского: Ярины Каплуненко
Научная редакция: Дарья Баранникова

⁹ “The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivation”, 33.