



ПСИХОТЕРАПИЯ

Ежемесячный научно-практический журнал — орган печати
Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги
и Саморегулируемой организации Ассоциация развития психотерапевтической
и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов»

Главный редактор
журнала
«Психотерапия»
МАКАРОВ
Виктор
Викторович
Президент
Профессиональной
психотерапевтической
лиги,
д.м.н., профессор
заведующий кафедрой
психотерапии и сексологии
ГБУ ДПО РМАПО

Заместитель
главного редактора
ИРИШКИН
Андрей
Александрович
руководитель
Сообщества RusPsy

Редакционная
коллегия:
БЕЛЯНИН В.П.
БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.
БУРНО М.Е.
ДМИТРИЕВА Н.В.
ДАРЕНСКИЙ И.Д.
ДОМОРАЦКИЙ В.А.
ЗАВЬЯЛОВ В.Ю.
ЗАЩИРИНСКАЯ О.В.
КАТКОВ А.Л.
КОЧЮНАС Р.Б.
РЕШЕТНИКОВ М.М.
ТУКАЕВ Р.Д.
ТХОСТОВ А.Ш.
УЛЬЯНОВ И.Г.
УМАНСКИЙ С.В.
ШЕВЧЕНКО Ю.С.



Один из важнейших догматов христианства – учение о Святой Троице



5 (161)
2016

**Духовно-ориентированная психотерапия
как направление
психотерапевтической науки и практики
(под ред. к.м.н. Положей З.Б.)
Часть 1**

Главный редактор
журнала «Психотерапия»
МАКАРОВ В.В.

Президент Профессиональной
психотерапевтической лиги и
Национальная СРО Содружество
психотерапевтов и психологов,
д.м.н., профессор,
заведующий кафедрой психотерапии
и сексологии ГБУ ДПО РМАПО

Зам. Главного редактора
ИРИШКИН А.А.
руководитель Сообщества RusPsy

Редакционная коллегия:
БЕЛЯНИН В.П.
БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.
БУРНО М.Е.
ДАРЕНСКИЙ И.Д.
ДМИТРИЕВА Н.В.
ДОМОРАЦКИЙ В.А.
ЗАВЬЯЛОВ В.Ю.
КАТКОВ А.Л.
КОЧЮНАС Р.Б.
РЕШЕТНИКОВ М.М.
ТУКАЕВ Р.Д.
ТХОСТОВ А.Ш.
УЛЬЯНОВ И.Г.
УМАНСКИЙ С.В.
ШЕВЧЕНКО Ю.С.

Адрес редакции:
109280, Москва, 2-й Автозаводский
пр., 4. Кафедра психотерапии
Тел. (495) 675-45-67

Издатель:
ИП Иришкин Дмитрий Андреевич
genius-media@mail.ru
(495) 518-14-51

При перепечатке материалов
согласование с издательством
обязательно.

**Подписные индексы на журнал
«Психотерапия»**
по каталогу «Роспечать»: 82214
по каталогу «Пресса России»: 45793

Для справок: (495) 518-14-51,
genius-media@mail.ru

© ИП Иришкин Дмитрий Андреевич
Тираж 100 экз

Ежемесячный научно-практический журнал — орган печати Общероссийской Профессиональной
Психотерапевтической Лиги и Национальной Саморегулируемой организации Ассоциация развития
психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов»

ПСИХОТЕРАПИЯ

№ 5 (161), 2016 г.

ОСНОВНАЯ ТЕМА НОМЕРА:

Духовно-ориентированная психотерапия как направление психотерапевтической науки и практики (под ред. к.м.н. Положей З.Б.)

Часть 1

Содержание

ТЕОРИЯ. ФИЛОСОФИЯ. МИРОВОЗЗРЕНИЕ

ПОЛОЖАЯ З.Б.

Духовно-ориентированная психотерапия
как направление психотерапевтической
науки и практики..... 2

БУРНО М.Е.

Духовность (одухотворённость) в отечественном
методе «Терапия творческим самовыражением
М.Е. Бурно» (ТТСБ)..... 9

БАРАННИКОВ А.С., БАРАННИКОВА Д.А.

Экзистенциальная психотерапия..... 26

АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ

Венская школа экзистенциального анализа.
Поиск смысла и утверждение жизни 32

ДОКЛАДЫ. ЛЕКЦИИ. ОБЗОРЫ

БОНДАРЕНКО А.Ф.

Этический персонализм: духовные детерминанты
русской традиции психологического консультирования
и психотерапии 40

ВЛАСОВА Ю.В., СУРИНА Л.А.

Аналитическая психология: Душа в поиске Духа 53

СЕМЕНОВА А.И.

Междисциплинарная и духовная основа
целебной творческой психолингвистики (ЦТП) 66

ЛИНДЕ Н.Д.

О духовности в эмоционально-образной терапии 88

БИТЕХТИНА Л.Д., КОЗЛОВА Т.А.

Использование феномена благодарности
в психотерапевтической работе 98

Венская школа экзистенциального анализа. Поиск смысла и утверждение жизни*

АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ

австрийский психотерапевт, клинический психолог, профессор медицины и философии, ученик Виктора Франкла, основатель Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа GLE-International.

Современная венская школа экзистенциального анализа развилась из логотерапии Виктора Франкла. Венский невропатолог и психиатр Виктор Э. Франкл (1905-1997) назвал антропологическую основу логотерапии «экзистенциальным анализом», а ее практическое применение для поиска цели и смысла «логотерапией». Франкл основал эту экзистенциальную школу в 20-х годах 20-го века (Frankl, 1938, 1973). Логотерапия была представлена как «Третья венская школа психотерапии» после психотерапии Фрейда и Адлера (Hofstätter, 1998). Когда Франклу еще не было и двенадцати лет, его ранний интерес к психотерапии вылился в личную переписку с Зигмундом Фрейдом. Тем не менее, из-за своих расхождений с Фрейдом, Франкл не стал обучаться психоанализу, а создал свой антропологический фундамент. Психотерапевтическое образование Франкл получил в школе индивидуальной психологии Альфреда Адлера (Längle, 1998a).

*Тот, кто знает «зачем» жить,
может выдержать почти любое «как».
(Франкл [Frankl, С.103], перефразируя Ницше)*

Историческая справка

В течение нескольких лет обучения в конце 1920-х годов, психотерапевтическое мышление Виктора Франкла формировалось под влиянием представителей адлеровской школы Освальда Шварца и Рудольфа Аллерса (Frankl, 1988). Свой жизненный путь в психологии и психотерапии Франкл начал с разработки теории преодоления так называемого «психологизма» в этих отраслях. Под «психологизмом» Франкл понимал «псевдонаучный подход, предполагающий анализ каждого действия на предмет его «психического» происхождения, и исходя из этого, вынесение суждений относительно состоятельности или несостоятельности его содержания» (Frankl, 1973, P. 15). Интересы Франкла были сосредоточены на

том, что он называл «специфически человеческим» измерением. С его точки зрения, интеллектуальные, философские и духовные способности человеческих существ отражают их фундаментальную потребность в поиске смысла и ценностей. Он считал «волю к смыслу» нашей главной мотивацией, активным и сознательным поиском смысла нашей жизни. Он часто противопоставлял «волю к смыслу» фрейдовской «воле к удовольствию» и тому, что он обобщал как адлеровская «воля к власти» (Frankl, 1985, VII f).

Перед тем как в 1941 году его депортировали из Вены в концентрационный лагерь, Франкл написал свою первую полную рукопись по логотерапии (Frankl, 1973). В 1981 году Франкл отмечал, что своим выживанием в ужасах концлагерей он обязан трем факторам.

Во-первых, отношению к своей семье, которое он сохранял живым в уме и сердце, включавшему в себя большую надежду на воссоединение семьи.

Во-вторых, обязательству написать заново свою утраченную рукопись, - он считал творческий и духовный вызов воссоздать по памяти свою рукопись важным фактором, позволившим ему выжить.

In: Barnett L, Madison G (Eds) Existential therapy: Legacy, vibrancy, and dialogue. New York: Routledge, 2012, pp. 159-170. Раздел 11



В качестве последнего фактора Франкл называл свою твердую веру в Бога. После освобождения Франкла рукопись была, в конце концов, восстановлена и опубликована на английском языке в 1955 году в виде книги «Доктор и душа». Он также описал стадии физических и психических переживаний, через которые проходят узники лагерей, его самый известный отчет стал книгой «Человек в поисках смысла» (Frankl, 1990).

Франкл намеревался использовать логотерапию в качестве дополнения к психотерапиям 1930-х годов, а не представлять ее как самостоятельную теорию. Логотерапия делает акцент на страданиях, возникающих в результате потери смысла. Она была задумана как коррективна возрастающей тенденции «психологизма» (Frankl, 1967; 1973; 1988).

Логотерапия – это «терапия смыслом» или «психотерапия, сосредоточенная на смысле» («логос» - по-гречески означает «смысл»), а поиск смысла пробуждает свободу человека и его ответственность. Согласно Франклу, личность – это не только физическое существо с психологической начинкой; совокупность специфически человеческих качеств и способностей, которые не могут быть сведены только к физическим и психологическим процессам, должна быть дополнена духовным измерением (третье измерение человеческой психики в дополнение к соматическому и психологическому). Эти исключительно человеческие качества приводят нас «к экзистенции». Благодаря этому измерению наша жизнь открыта тому, что является возможным, значимым и ценным.

Благодаря работе Венского общества логотерапии и экзистенциального анализа, за последние 20 лет был достигнут значительный прогресс в развитии экзистенциального анализа, особенно в сфере мотивации и методологии (Längle, 1990; 1994; Längle & Probst 1997; Längle ed. 1993).

Сегодня эта форма экзистенциального анализа может считаться независимой и общепринятой в психотерапии. Из логотерапии, дополнения к различным терапиям, она превратилась в полноценный психотерапевтический метод (Stumm & Wirth eds, 1994; Stumm & Pritz eds, 2000).

Независимо от этого, классическая логотерапия продолжает преподаваться в Европе и Америке, сосредотачиваясь на проблемах, связанных со смыслом (например, Lukas, 2006).

Дальнейшая часть статьи представляет собой обзор этого венского направления экзистенциального анализа, описание его структурной модели (четыре фундаментальных мотивации), проиллюстрированной терапевтическим случаем и комментарием из психопатологии.

Венский экзистенциальный анализ: обзор и цель

Венское направление экзистенциального анализа можно описать как феноменологическую и персонально-ориентированную психотерапию (во многом она близка к теории Карла Роджерса). Слово «экзистенция» лежит в основе экзистенциального анализа.

С нашей точки зрения, экзистенция означает «наполненную» жизнь.

В экзистенциальном понимании, человеческая экзистенция характеризуется способностью к принятию решений, что требует свободы и ответственности.

В то время как индивидуальное бытие воспринимается как уникально «собственное», процесс принятия решений в большей степени зависит от контекста конкретного индивидуального мира.

Данный экзистенциальный анализ сосредотачивается не только на субъективных переживаниях человека, но также настаивает на том, что осмысленное бытие формируется в процессе непрерывного диалога, взаимоотношений и взаимного влияния индивидуума и окружающего мира (Frankl, 1973: 160; 1959).

Фиксации, искажения, однобокость или травмы оказывают влияние на индивидуальный опыт, поведение, эмоции и восприятие человека.

Цель экзистенциального анализа – привести личность к аутентичному и свободному проживанию собственной жизни.

Осуществляется это благодаря практическим методам, помогающим человеку жить с «внутренним согласием» или способностью утверждать то, что он делает. Мы можем обобщить эту цель, как помощь людям в осознании и принятии собственного поведения и эмоций, жизнь с «внутренним согласием».

Такое описание перекликается с концепцией конгруэнтности Роджерса (например, Rogers 1961), но экзистенциальный анализ уделяет большее внимание активным решениям и устремлениям, которые проявляет человек, чем сопровождению настроений и физиологических ощущений.

Феноменологический анализ работы с пациентами на протяжении многих лет показал (Allport, 1955; May, 1979; Längle, 2000), что это внутренне данное (произносимое и/или чувствуемое) согласие – очень комплексное явление, в котором индивидуальность объединяет все релевантные пласты собственного бытия в одно простое «да», которое мы называем утверждением.

Экзистенциальная теория мотивации

Трудности в достижении внутреннего согласия, такие как частичное согласие или неприятие какого-либо, конкретного опыта, больше раскрывают перед нами структуру человеческой экзистенции и потребности личности, что делает нас способными вести наполненную и вознаграждающую нас жизнь.

В результате проведенного мной феноменологического исследования, я открыл, что структура бытия, проявляющаяся при феноменологически-исследовательском анализе, состоит из четырех измерений, и каждое из них связано с так называемыми фундаментальными человеческими мотивациями.

Бытие человека, согласно общим понятиям экзистенциальной психотерапии, обусловлено чем-то большим, чем сексуальное влечение, стремление к власти, равновесию или свободе от напряжения.

Все эти общие мотивы сгруппированы вокруг более глубоких мотиваций: нахождение опоры для бытия в мире; установление более глубоких отношений с тем, что мы переживаем как свою жизнь; бытие самим собой благодаря нахождению собственной идентичности и аутентичности; переориентация постоянных изменений внутри человеческой жизни в творческое развитие «становления» (что соответствует концепции экзистенциального смысла) (Längle, 1999; 2003a; Längle & Probst, 1997: 149-169; Allport, 1955). Социальное измерение является настолько основополагающим, что находит свое отражение во всех четырех мотивациях. Мы изначально ориентированы на поиск и раскрытие смысла в каждой из них.

Осознавая собственный «подход» к жизни и существованию и соотносясь с ними, давая им свой персональный ответ (свое согласие), мы осуществляем каждую из этих мотиваций. Исторические аналоги этих четырех категорий встречаются у Бинсвангера (Binswanger, 1958), Босса (Boss, 1963), Маслоу (Maslow, 1954), Ялома (Yalom, 1980), Эпштейна (Epstein, 1993), Грейва (Grawe, 1998), а также в «Экзистенциализме» Хайдеггера, который представляет собой их философскую основу (Heidegger, 1962; Längle, 2004). Фрустрация этих глубоких мотивационных уровней становится причиной тревожных переживаний, таких как беспомощность, апатия, пустота, разочарование, скука и бессмысленность (Frankl, 1959; Längle & Probst, 1995; Kolbe ed. 1992; Kundi et al., 2003) и может привести к психопатическим проявлениям (для исторической справки см. Frankl, 1997; для общего ознакомления см. Längle, 1992a).

Поскольку эти четыре структурные сферы являются фундаментальными аспектами человеческого бытия, в своей деятельности человек стремится направить (моти-

вировать себя) к их достижению, расширению или укреплению отношений с ними. Поэтому с психологической точки зрения их можно обозначить как «четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации». В то время как Франкл считал поиск смысла («волю к смыслу») самой глубокой и основной мотивацией человека, современная теория этого направления экзистенциального анализа выделила еще три дополнительные мотивации, предваряющие волю к смыслу (Längle, 2008).

1. Личность, в своей основе, мотивирована фундаментальным вопросом Бытия: Я есть – могу ли я быть? Этот вопрос подразумевает не только конкретные обстоятельства (факты) моего бытия здесь, но и мою собственную силу выдерживать или изменять реальные условия собственной жизни. Для этого нам необходимы три основные предпосылки: «защита» - безопасная физическая и эмоциональная основа, пространство и опора, которые мы получаем от других. В наибольшей степени человек это переживает, чувствуя принятие других, что, в свою очередь, дает ему возможность принимать самого себя и других людей. Чувство принятия рождает чувство безопасности собственного бытия, без которого, человек, по сути, пребывает в борьбе за существование. Нарушения на этом экзистенциальном уровне приводят к тревожности и формируют психический компонент шизофрении (Längle, 1996; 1997).

2. Человек мотивирован фундаментальным вопросом Жизни: Я живу – нравится ли мне это? Этот вопрос предполагает отношения с жизнью.

Является ли наше отношение к жизни позитивным, является ли сама жизнь для нас привлекательной в такой степени, чтобы мы могли дать свое согласие жить, быть способным жить с удовольствием, страстью и с желанием. Предпосылкой для проживания ценности жизни является, с моей точки зрения, способность иметь отношения, уделять время и проживать близость с тем, что имеет ценность. Этот опыт, в свою очередь, позволяет человеку посвящать себя другим людям, своему сообществу, общественной деятельности. Чувство и проживание ценности собственной жизни резонирует с глубоким чувством, что это хорошо, что «Я» живу (это хорошо, что я есть здесь). Невозможность найти согласие с этим измерением превращает жизнь в тяжелое бремя; в экзистенциальном смысле, жизнь без внутреннего согласия равносильна депрессии (Längle, 2003b; Nindl, 2001).

3. Человек мотивирован фундаментальным вопросом Бытия Собой: Я есть я – чувствую ли я собственную самобытность и неповторимость? Чувствую ли я право и смелость быть тем, кто я есть и вести себя так, как я себя веду? Переживаю ли я уважение и признание собственной ценности (Längle, 1998c)? Эти переживания

возникают в результате уважительного внимания, справедливого отношения, и признания ценности – соответствующих предпосылок этого измерения. Это, в свою очередь, позволяет человеку активно «гнуть свою линию», отделять собственную идентичность от идентичности других, признавать и уважать ценность другого человека. Нарушения этого уровня ведут к истерическим симптомам и основным расстройствам личности (Längle ed., 2002; Tutsch, 2003; Probst & Probst, 2002).

4. Человек мотивирован фундаментальным вопросом непрерывного становления и изменений: Я здесь на какое-то время – с какой целью? Для чего? В связи с какими, еще большими возможностями и контекстами я себя вижу? Для чего я живу? Каковы мои перспективы в жизни и постоянно изменяющемся мире, есть ли здесь что-то ценное? Это экзистенциальное измерение связано с присущим нам желанием превратить наш вклад в жизнь в осмысленное целое, жить полноценной жизнью. Человек переживает смысл, когда чувствует, что делает стоящее дело или ориентирован на возможности, которые откроются в будущем. Этот род «экзистенциального смысла» (Frankl, 1973; Längle, 1992b) люди находят в решении общественных или природных проблем, в выполнении важной и нужной работы, в ответственных обязанностях, в выработке позитивного отношения к тому, что нельзя изменить, а также, в наслаждении приятными ситуациями, встречами, природой, предметами искусства и тому подобными вещами (Frankl, 1973: 42ff.; Längle, 2007).

Еще один смысл, не зависящий от нашей собственной деятельности, называется «онтологическим смыслом» и относится к смыслу самого бытия.

Например, в чем смысл моей жизни? Или какой смысл случившейся конкретной болезни? Ответы на эти вопросы, или скорее, мета-вопросы можно найти в философии, вере или религии (Frankl, 1973; Längle, 1998b). Переживания и чувства в этом четвертом измерении экзистенции дают возможность человеку синхронизироваться с миром, позволяют открыть и реализовать собственный уникальный и персональный смысл в каждой ситуации. Нарушения на этом уровне формируют склонность к самоубийствам и зависимостям (Debats, 1996; Längle & Probst, 1997).

Экзистенциальный анализ на практике

Данное направление венского экзистенциального анализа является феноменологическим. Во время сессий терапевт руководствуется тем, что сообщает пациент, и не делает никаких попыток это интерпретировать. Скорее, он пытается понять то, о чем сообщается, исходя из реального контекста ситуации. Кроме этого, экзистен-

циальный анализ сосредотачивается на установлении диалогического обмена между самим пациентом и его миром (Längle, 2004).

Этот вид экзистенциального анализа рассматривает человека крепко встроенным в обстоятельства его жизни, и с этой точки зрения, причиной психических «болезней» является частичная изоляция. Это означает, что мы называем болезнью постоянные нарушения переживания диалогического обмена и взаимосвязей, которые (объективно и\или субъективно) имеются у человека (Längle, 1992). Если психотерапия искусственно отделяет человека от его взаимосвязей и сосредотачивается исключительно на психических процессах – стремлениях, эмоциях и восприятии, желаниях, переносах и болезнях, это приводит, на наш взгляд, к искажению человеческого существования, как «целого» (Frankl, 1967; 1959; Heidegger, 1962; Längle, 2004).

Поскольку жизнь происходит в настоящем, экзистенциальный анализ начинается с той темы, которая в данный момент волнует пациента. Однако, все переживания, прошлые или настоящие, «лечатся» для того, чтобы «открыть будущее» пациенту, выделить возможные потребности и необходимые требования для того, чтобы совершить в него шаг.

Мы уже упоминали, что экзистенциальный анализ рассматривает человеческую жизнь, как «приход к экзистенции».

Каким образом экзистенция оказывается заблокированной?

1. Вполне возможно, что нагрузки или какие-то конкретные минувшие события затмевают собой настоящее. В таких случаях экзистенциальный анализ использует биографический метод (Kolbe ed., 1992) – феноменологический подход к переработке «неусвоенных» событий прошлого.

В отличие от психоанализа, экзистенциальный подход не является ни археологическим (Фрейд), ни историческим: вместо систематического скрининга прошлых событий пациента, экзистенциальный анализ делает «анализ проекта» (Sartre, 1958), уделяя особое внимание будущему измерению жизни, поощряя отвечать на его вызовы и осознавать его ценность.

Также, это предполагает изучение тех сфер настоящего, которые препятствуют нынешней жизни пациента. Прошлые страдания могут быть объектом работы в экзистенциальном анализе только в той степени, в какой они препятствуют текущей жизни.

Следует отметить, что помехи и препятствия текущей жизни пациента могут быть вызваны давними и поражающими жизнь установками по отношению к утратам, конфликтам и травмам. Экзистенциальный анализ со-



средотачивается на этих установках и на том, как они, в свою очередь, могут формировать психические расстройства и страдания (Längle, 1994).

2. Травма, страдания и искаженные установки – не единственная причина неисполненной жизни. Те, кто ищет помощи и внешней поддержки часто не в полной мере использовали свои собственные способности и ресурсы. В таких случаях, экзистенциальный анализ нацелен на поощрение уникальных способностей пациентов, их эмоций, принятию себя и нахождение собственного подхода к самому себе (Längle, 1994; ed.1993).

3. Некоторые люди страдают от различных дефицитов; эти пациенты страдают не от событий прошлого или неспособности распознать свои собственные возможности и ресурсы, им не хватает «для чего» в их собственной жизни. Разнообразие опыта, в том числе серьезные утраты и кризисы, могут привести к ощущению пустоты, потере направления и бессмысленной жизни (Frankl, 1973; 1988; Längle, 1992; 2007).

Если жизнь человека стала сложной, терапевт и пациент ищут «жизненный путь» в рамках экзистенциально-аналитического диалога, пытаются преодолеть преграду травмы или страдания, обнаружить для пациента аутентичное направление и ориентацию.

Когда обнаружены новые возможности для наполненной смыслом жизни, экзистенциальный анализ превращается в логотерапию, что означает лечение нарушений путем помощи в поиске и реализации смысла. Это проиллюстрировано в следующем описании терапевтического случая.

Описание терапевтического случая

Миссис М., сорокалетняя одинокая женщина годами страдала от депрессии. «Я уверена, что однажды покончу с собой. Этот день – не за горами, все равно ничего нельзя сделать». Ее отчаяние становится центральной темой наших сессий. «Ничего нельзя сделать» обращает на себя внимание, она считает, что только делая что-то полезное, можно осмысленно жить. Но, полезное для кого? Мы начинаем с этой жесткой установки по отношению к тому, что имеет смысл. Если жизнь не соответствует ее идеям и желаниям, она не считает ее чем-то стоящим. Очевидно, что ее «концепция жизни» жестка, лишена открытости и диалогического обмена с миром. Для миссис М. жизнь без служения – это не жизнь.

Такая установка наделяет ее правом и ведет к тому, что я называю «до-экзистенциальным» отношением к жизни: «Жизнь должна быть такой, как я хочу, иначе я не буду ее продолжать». Упорствуя в своем гневе, она развивает суицидальные идеи.

Возможно ли, с таким отношением, отражающим депрессивное «нарушение», перейти от отчаяния к настоящей жизни? Можно ли любить то, что тебя «нарушает»? Мы говорим о том, что жизнь не отвечает тем требованиям, которые мы хотим ей навязать. Жизнь никогда в полной мере не находится в нашем распоряжении, но в конце концов, мы здесь для того, чтобы энергично взяться за свою жизнь, а не пребывать в ожидании («экзистенциальный поворот» - Frankl, 1973).

Но пациентка остается в плену своих эмоций: «Я ужасно сержусь на себя за то, что моя жизнь такова. В конце концов, не я привела себя в этот мир. Это возмутительно: что я здесь без того, чтобы меня об этом кто-нибудь спросил, и что я даже не могу ни на что рассчитывать».

Наша борьба за новую установку по отношению к жизни становится понятной на фоне ее судьбы.

На протяжении двадцати лет пациентка выставляла требование, заключающееся в том, что она сможет принять жизнь только после того, как будут удовлетворены ее определенные потребности.

Она хотела иметь партнера и детей, и все еще надеялась. В тоже время, она застыла в своем гневе и, после долгих лет разочарований, искала утешения в алкоголе и транквилизаторах, а поскольку они ее не успокаивали, стремилась к смерти.

В случаях, когда допущения и взгляды пациентов делают их, в буквальном смысле, пассивными, экзистенциальный анализ, подобно многим другим психотерапевтическим методам, начинает с попыток понять биографическую историю и опыт, которые привели к таким установкам.

Если эта женщина сможет понять, как она такой стала, это будет представлять собой терапевтическую ценность, - она смогла бы больше к себе приблизиться и установить внутренние взаимоотношения с самой собой. Все это необходимо для восстановления второй фундаментальной мотивации (взаимоотношений с жизнью), коренным образом нарушающейся при депрессии.

С другой стороны, как она может отказаться от установки, с которой тесно связана большая часть ее жизни и несчастья?

Благодаря биографической работе, важно раскрыть для пациентки ее настоящую борьбу - за исполненную и осмысленную жизнь.

Впервые она начинает понимать, что не несет единоличную ответственность за отсутствие полноценной жизни.

Она начинает понимать, как много пережитых неудач и поражений препятствовали ей, и мы отдаем надлежащую дань уважения ее настойчивости в борьбе за жизнь, наполненную смыслом.

Дальше мы обрабатываем эти раны с помощью метода персонального экзистенциального анализа (Längle, 2000; 2003c). В результате, она впервые может увидеть насколько по-настоящему прекрасной может быть ее жизнь.

Также, мы работаем «парадоксально», чтобы привить ей понимание насколько жизненно важным для неё является дистанцироваться от своего требовательного отношения к жизни, блокирующего большую часть ее активности.

Я спрашиваю: «Что бы вы сделали, если бы совершенно точно знали, что ваши требования никогда не будут выполнены?».

К этому моменту пациентка уже построила отношения со своей жизнью: «Как ни странно, но я достаточно часто об этом думаю. Если бы я знала, что останусь одна до конца своих дней, мне было бы легче. Иногда мне жаль, что мое желание настолько сильное».

На протяжении последующих нескольких часов, пациентка, нерешительно и неуверенно позволяет направлять себя к новой и открытой (феноменологической) установке, то есть принимать жизнь такой, какая она есть. Только так она сможет взаимодействовать с жизнью осмысленно.

Мы испытываем «первый» экзистенциальный смысл жизни, а именно, сделать наилучшее из того, что предлагает жизнь. Я предлагаю: «Хотели бы попробовать, только сегодня, сказать «Да» своей жизни, и с этим «Да» превратить свою жизнь, какая она есть сейчас, в партнера, о котором вы так давно мечтаете?».

Немного неуверенно, но она соглашается отказаться от потенциального партнера и сознательно прожить в одиночестве весь день.

Это дало ей немного пространства. Вскоре один день превратился в несколько, она стала чувствовать тот покой, к которому стремилась.

Это не было покоем забытья, это было покоем защищенности от ее требовательных желаний. Из-за своего «требовательного» отношения, она держала жизнь на расстоянии, а ее новоприобретенное равновесие, в конце концов, позволило ей стать по-настоящему живой.

Описанный процесс может занимать несколько месяцев, а иногда, в случае особенно жестких установок, растянуться на годы.

Для смягчения затвердевших взглядов необходимы использование метода персонального экзистенциального анализа – ПЭА (Längle, 2003c) и работа со структурой, которая в данном случае была направлена на укрепление взаимосвязи пациента с его или ее жизнью (вторая экзистенциальная мотивация).

Это достигается благодаря работе пациента над переживанием своей жизни, как ценной и наполненной смыслом.

Заключение

За последние 25 лет логотерапевтический подход Виктора Франкла значительно расширился благодаря работе венского общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International, Вена).

Это расширение вылилось в значительные теоретические и практические изменения. Эта форма экзистенциального анализа более не сосредотачивается исключительно на процессе поиска смысла, как логотерапия Франкла.

Теория стала более объемной, появление основания из четырех фундаментальных мотиваций привело к развитию комплексной мотивационной теории, лучшему пониманию экзистенциального содержания страданий и теории эмоций. Также она включает разработку теории эго-структур, копинговых механизмов, и связанных с ними фиксаций, формирующих то, что называется психопатологиями. Инновационная концепция смысла Виктора Франкла не ушла в тень, а интегрировалась в экзистенциальный анализ. Развитие теории и специального метода обработки болезненных и травматических переживаний (ПЭА) подкрепляется структурной моделью, отображенной в фундаментальных экзистенциальных мотивациях.

Этот новый феноменологический процедурный метод персонального экзистенциального анализа (ПЭА), в сочетании с полудюжиной новых методов и техник, таких как, метод укрепления воли, метод нахождения смысла, метод персонального занятия позиции, шаги грусти, шаги раскаяния и прощения, метод обхождения с агрессией и т.д. существенно обогатил методологию (Längle, 1994; 2000; 2003c). Включение фундаментальных экзистенциальных структур расширило применение экзистенциального анализа и увеличило его эффективность (Längle, 1999; ред. 2000; Existenzanalyse, 2000).

Это новое развитие также полностью изменило структуру, продолжительность и смысл самопознания в обучающей программе, которая сейчас длится более пяти-шести лет. Кроме этого, текущие исследования направлены на углубление понимания личностных расстройств и исходящей из него терапии (Längle, ред. 2002; Existenzanalyse, 2002).

Также сейчас проводятся эмпирические исследования эффективности психотерапевтической практики и обучения, обеспечения качества терапии, эффективности терапии в условиях стационара (Längle et al., 2000; Existenzanalyse, 2000; 2001).

Литература

- Allport, G. W. *Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality*, New Haven: Yale University Press. 1955. 69-74.
- Binswanger, L. *The existential analysis school of thought*. In: May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F., (eds.) *Existence*, New York: Basic Books. 1958 (1946).
- Boss, M. *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*, New York: Basic Books. 1963.
- Debats, D. L. *Meaning in life: Clinical relevance and predictive power*, in *British Journal of Clinical Psychology* 35. 1996. 503-516.
- Epstein, S. *Emotion and self-theory*, in Lewis, M., Haviland, J., (eds.) *Handbook of Emotions*, New York: Guilford. 1993. 313-326.
- Existenzanalyse 17, 3 *Empirical studies in Existential Analysis*. 2000.
- Existenzanalyse 18, 1 *Empirical studies in Existential Analysis*. 2001.
- Existenzanalyse 19, 2 *Narcissism. Kongreßbericht der GLE-International*. 2002.
- Frankl, V. *Zur geistigen Problematik der Psychotherapie*, *Zentralblatt der Psychotherapie* 10. 1938. 33-45.
- Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, in Frankl, V., v. Gebattel, V., Schultz, J. H., eds. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Munich: Urban & Schwarzenberg, vol. III. 1959. 663-736.
- Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*, New York: Simon & Schuster. 1967.
- The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*, New York: Random House. (German: *Ärztliche Seelsorge*. Vienna: Deuticke, [1946] 1982. After 1987: Frankfurt: Fischer). 1973 (1955).
- Man's Search for Meaning*, New York: Washington Square Press. 1985 (1946).
- The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Nal Penguin. 1988.
- Theorie und Therapie der Neurosen*, Munich: Reinhardt, 7th ed. 1997.
- Furnica, C. *The 'Para-Existential' Personality Disorder*, in *European Psychotherapy* 4. 2003. 97-106.
- Grawe, K., ed. *Psychologische Therapie*, Göttingen: Hogrefe. 1998.
- Heidegger, M. *Being and Time*, Oxford: Blackwell. 1962 (1926).
- Hofstätter, PR. *Psychologie*, Frankfurt a.M.: Fischer. 1957.
- Jöbstl, B. *Mein ganzes Leben war nur Leiden*, in *Existenzanalyse* 19. 2002. 21-27.
- Kundi, M., Wurst, E., Längle, A. *Existential Analytical Aspects of Mental Health*, in *European Psychotherapy* 4. 2003. 87-96.
- Kolbe, C., ed. *Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse*, Vienna: GLE. 1992.
- Längle, A. *Existential Analysis Psychotherapy*, *The International Forum of Logotherapy* 13. 1990. 17-19.
- Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie*, in Pritz A, Petzold H, (eds.) *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann. 1992a. 355-370.
- What are we Looking for when we Search for Meaning? in Ultimate Reality and Meaning* 1. 1992b. 306-314.
- Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7*. Vienna: GLE. 1993.
- Personal Existential Analysis*, in *Proceedings, 16th International Congress of Psychotherapy IFP*. Seoul: Korea Academy of Psychotherapy. 1994. 318-335.
- Der Verlust des Zusammenhalts. Psychopathologie und existentielle Themen in der Schizophrenie*, *Existenzanalyse* 13. 1996. 13-22.
- Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten*, in *Psychotherapie, Psychosomatik und klin. Psychologie* 47. 1997. 227-233.
- Viktor Frankl - ein Porträt, Munich: Piper. 1998a.
- Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses*, in Csef, H. (ed.) *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss*, Würzburg: Königshausen und Neumann. 1998b. 247-258.
- Guide to the Person*, Newsletter of the Society for Existential Analysis 4. 1998c.
- Die existentielle Motivation der Person*, in *Existenzanalyse* 16. 1999. 18-29.
- Praxis der Personalen Existenzanalyse*, Vienna: Facultas University-Press. 2000.
- Hysterie*, Vienna: Facultas University-Press. 2002.
- Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen*, in *Existenzanalyse* 19, 12-24. Also: *Grandiosnoe odinotschestwo. Narzissizm kak antropologitschesko-eksistenzialnij fenomen*, in *Moskowskij psichoterapewitscheskij journal* 2. 2002. 34-58.
- The Art of Involving the Person*, *European Psychotherapy* 4, 25-36. -- (2003b) *Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention*, in *European Psychotherapy* 4. 2003a. 107-121.
- The Method of 'Personal Existential Analysis'*, in *European Psychotherapy* 4. 2003c. 37-53.

Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation, in *Daseinsanalyse* 20. 2004. 211-236.

Sinnvoll leben, 4th ed. Salzburg/St. Pölten: Residenz. 2007.

Existenzanalyse, in Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Vienna: UTB (Facultas). 2008.

Längle, A., Görtz, A., Rauch, J., Jarosik, H., Haller, R. Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting, in *Existenzanalyse* 17. 2000. 17-29.

Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. Existenzskala ESK, Göttingen: Hogrefe-Beltz. 2000.

Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment, in *European Psychotherapy* 4. 2003. 135-151.

Längle, A., Probst, C. Existential Questions of the Elderly, in Hofmann, P., Wieselmann, G., Zapotoczky, H. G. (eds.) *International Conference on Aging, Depression and Dementia*, Vienna: Maudrich. 1995. 163-168.

Längle, A., Probst, C. Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten, Vienna: Facultas University-Press. 1997.

Lukas, E. *Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden*, Munich: Profil. 2006.

Maslow, A. H. *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row. 1954.

May, R. *Psychology and the Human Dilemma*, New York: Norton. 1979.

Nindl, A. Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout, *Existenzanalyse* 18. 2001. 15-23.

Paddelford, B. Relationship between drug involvement and purpose in life, *Journal of Clinical Psychology* 30. 1974. 303-305.

Probst, M., Probst, C. Narzißmus bei Kindern und Jugendlichen, in *Existenzanalyse* 19. 2002. 82-86.

Rogers, C. R. *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin. 1961. 50-56.

Sartre, J. P. *Being and Nothingness*, London: Routledge. 1958.

Stumm, G., Wirth, B. *Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis*, Vienna: Falter. 1994.

Stumm, G., Pritz, A. *Wörterbuch der Psychotherapie*, Vienna: Springer. 2000.

Tutsch, L. Of the Phenomenology and Therapy of Narcissistic Personality Disturbance, in *European Psychotherapy* 4. 2003. 71-85.

Yalom, ID. *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books. 1980.

Перевод с английского: Ярына Каплуненко.

Научная редакция: Дарья Баранникова.