

БЕСЕДА: ИСКУССТВО ИЛИ ТЕХНИКА?

О важности методов в консультировании и терапии

Практика экзистенциального анализа направлена на поиск персональной свободы, аутентичности и личной ответственности индивида, практика логотерапии — на обретение личного, связанного с ситуацией смысла. Применение методов и техник для достижения подобных целей не является чем-то само собой разумеющимся, поскольку они соотносятся не с Person, а со структурой и, следовательно, являются обобщенными. В начале статьи речь идет о границах психотерапии и консультирования, рассматриваются предпосылки создания некоторых методов экзистенциального анализа и логотерапии. Далее в соотнесении с целями проведения беседы и антропологией ЭА раскрывается значение структурированных, заранее определенных процедур в экзистенциально-аналитическом консультировании и терапии, выявляются основания и ориентиры, указывающие на выбор подходящих средств для работы. Так становится понятной необходимость обеих форм вмешательства: методически структурирующего и свободного, носящего характер искусства. Объясняется роль феноменологии, помогающей преодолеть противоположность между технически оснащенным и персонально-встречающим стилями ведения беседы. Ключевые слова: психотерапия, метод, техника, феноменология.

1. Постановка проблемы

Чтобы очертить проблему, о которой пойдет речь в настоящей статье, рассмотрим два небольших примера из психотерапевтической практики.

35-летняя женщина пришла на терапию в связи с навязчивостями. Ее проблемы начались во время учебы в вузе: нагрузка воспринималась ею как непомерно большая, вследствие чего мир все в большей степени стал ощущаться как небезопасный и даже пугающий. Она пыталась защищать себя с помощью магических ритуалов заклинания, стала часто и тщательно мыть руки, считать все детали. Но такая самопомощь не помогла справиться со страхами. Она чувствовала себя настолько больной, что пришлось прервать учебу. Из-за болезни оказались под угрозой также ее отношения с другом. На протяжении нескольких месяцев она постоянно обсуждала с ним свои навязчивости, хотя это ей совершенно не помогало.

Нецеленаправленная беседа без понимания причин и условий возникновения болезни, не исходящая из теоретического знания о развитии болезни и поддерживающих ее факторов, не может улучшить состояние человека с навязчивостями. Оно слишком тесно связано с психическими автоматизмами, которые невозможно изменить, если мы предлагаем клиенту чистую встречу без какого-либо метода или техники. Здесь требуется рычаг, чтобы направить психические силы на другие пути. Чтобы противостоять столь ригидным автоматическим процессам необходимы методы или техники, которые создадут противовес неперсональным проявлениям.

В другом случае по направлению невролога на терапию пришла 50-летняя *пациентка с пограничным расстройством* и тяжелым суицидальным состоянием. Два года назад она прервала сеансы клиент-центрированной терапии, поскольку не могла выдерживать той близости, которую ей предлагала терапевт, пытавшаяся понять ее с помощью эмпатии и недирективного ведения*. Она переключилась на психоанализ, от которого ждала более предметного и дистанцированного стиля ведения

* В клиент-центрированной психотерапии сегодня уже отказываются от недифференцированного предложения близости, например, при работе с большинством пациентов с психосоматикой или пограничными расстройствами, поскольку такой подход не позволяет учесть возможности и потребности пациентов (см. *Reisch 1994*).

беседы. Спустя полгода она прервала и это лечение, поскольку не получила от терапевта никаких ответов, что также было для нее невыносимо.

Вместе с тем обе эти пациентки оказались высоко восприимчивыми к персональной встрече. Они ранее столкнулись с видами помощи, которые ухудшили их положение и не дали им того, в чем они остро нуждались, а именно — *персональной* встречи, в которой было бы не только сопереживание, но, возможно, и конфронтация. В первую очередь каждой из них нужно было, чтобы ее увидели как *Person*. До всяких попыток лечения им нужна была встреча, в которой собеседник показал бы себя в неподдельной и подлинной своей способности быть рядом с другим человеком. Им нужно было, скажем так, немного «дружбы» (как они это называли), интереса к ним, как к человеку. Прежний опыт терапии сделал их болезненно чувствительными к любым «терапевтическим методам», поэтому каждая из них с большой чуткостью следила за малейшими изменениями в терапевтических отношениях. Терапевту пришлось отказаться от применения каких-либо методов: им становилось хорошо, только когда он свободно и открыто отвечал на их вопросы, искренне, аутентично и участливо шел вместе с ними, был «здесь» и интересовался ими как человек и как *Person*, а не только как специалист. Именно это позволяло установить такие терапевтические отношения, которые могли длиться годами и в рамках которых постепенно становились возможными также и терапевтические методы. В данном случае продвижение в терапии стало возможно не в результате применения какой-либо методической процедуры, но благодаря открытой, персональной встрече.

Эти случаи очерчивают *диапазон*, в котором разворачивается психотерапия. С одной стороны, к терапевту предъявляются четкие требования с точки зрения предварительных знаний, структуры, способности вести клиента, выстраивания дизайна терапии, для чего требуются профессиональные знания, методы и техники. Мощь психодинамической фиксации в психопатологии оказалась бы недооцененной, если бы мы по-

лагали, что одной работы с персональными ресурсами достаточно, чтобы произошли улучшения. Необходима подготовка почвы — систематическое, основанное на теории применение методов, которое позволит ослабить жесткий фиксированный защитный механизм, необходимый для выживания, и поможет в конечном итоге прийти к персонально обоснованному действию.

С другой стороны, во многих случаях, а я думаю, даже в большинстве случаев, консультант, терапевт в экзистенциально-аналитической терапии также запрашивается как человек и как *Person*. Его персональная сила также должна быть использована на благо пациента. *Person* — это самый действенный фактор в психотерапии, поскольку благодаря ей мы можем создать человеческие (а не только профессиональные) отношения. Персональная встреча между терапевтом и пациентом может произойти, когда взаимодействие между ними основано не на методе или технике, но на открытости и понимании, в котором страдание и сильные стороны пациента становятся видимыми, ощутимыми и понятными. Пациент должен пережить, что другой здесь, рядом, даже в трудной ситуации, что он понимает, остается в отношениях, видит значимость и ценность человека как *Person*.

Итак, какие же способы действия требуются в психотерапии? Чтобы прояснить это, в следующем разделе мы для начала порассуждаем о целях экзистенциально-аналитической работы.

2. Цель и границы психотерапии и консультирования

Целью *психотерапии* является *излечение* расстройств и болезней, причины и поддерживающие факторы которых находятся в психологической и/или духовной сферах (Frankl 1959, 704; Strotzka 1984). В психотерапевтической работе используют в основном такие средства, как понимание, обнаружение взаимосвязей, совместное выдерживание эмоциональных процессов под руководством и при ведении терапевта, при оказываемой им поддержке, а также проводимой им конфронтации.

В консультировании клиенту предлагаются знания и инструкции (руководства к действию), чтобы он мог самостоятельно решить свои проблемы психологической и/или духовной природы с помощью таких средств, как разъяснение (знание, понимание) и упражнение (мобилизация способностей и ресурсов и применение их на практике) (Längle 1996; May 1991).

Когда для повышения эффективности применяются методики и техники, то легко (неосознанно) можно впасть в соблазн считать их гарантами успеха. Поэтому с самого начала



Рис. 1.

В терапевтическом процессе мы не можем быть уверены, что усилия гарантированно приведут к цели

нужно хорошо для себя осознать, что в любом терапевтическом или консультативном процессах есть непредсказуемые факторы, от которых зависит успех, а вместе с этим и неизбежное отсутствие уверенности в том, что прилагаемые усилия действительно приведут к той цели, к которой мы стремимся (см. рис. 1).

У любой методики и техники, но также и у любого использования феноменологии, межчеловеческого общения или чистой встречи есть свои границы в том, что касается их эффективности в достижении желаемого эффекта. Ни техники и методики, ни чистая встреча сами по себе не дают исцеления. Тезис о том, что исцеление невозможно сделать, одинаково справедлив и для психотерапии, и для медицины, где с незапамятных времен говорится о том, что врач может только «заботиться», но лишь природа может исцелить: *Medicus curat, natura sanat**. Это можно рассматривать как абсолютную границу в любых исцеляющих профессиях. Мы можем оказывать помощь, только улучшая и выстраивая заботу, чтобы простиимулировать природную и духовную составляющие, привести в

одинаково справедлив и для психотерапии, и для медицины, где с незапамятных времен говорится о том, что врач может только «заботиться», но лишь природа может исцелить: *Medicus curat, natura sanat**. Это можно рассматривать как абсолютную границу в любых исцеляющих профессиях. Мы можем оказывать помощь, только улучшая и выстраивая заботу, чтобы простиимулировать природную и духовную составляющие, привести в

* «*Medicus curat, natura sanat*» (лат.) — врач лечит, природа исцеляет (Прим. перев.).

движение их силы и тем самым содействовать восстановлению способных к функционированию структур.

Поэтому вопрос о *ценности* методов / техник или чистой встречи становится вопросом об *оптимизации заботливого подхода* к человеку. Проблема выбора средств тогда сводится к такому вопросу: что эффективнее — забота, в которой есть система, или забота, в которой ее нет?

Когда только начинаешь лечить болезнь, разрешать конфликт или проблему, почти всегда чувствуешь, что сталкиваешься с *сопротивлением*. В беседе господствует «*не могу*» клиента, его неспособность или воспринимаемая им невозможность что-то изменить, которую хорошо ощущает также терапевт или консультант. Центральная задача терапии или консультирования — справиться с этой стеной, с этой недоступностью, с этим дефицитом, с тем, что клиент застрял в каких-то поведенческих стереотипах.

Много лет назад, будучи логотерапевтом, я стоял перед этой «стеной болезни» и чувствовал себя абсолютно беспомощным. Этот мой опыт послужил стимулом для разработки новых методов. Причина была в том, что, имея в виду наличие таких «стен», я решил для себя не использовать больше методы и техники, никак не связанные с теорией, что всегда приветствовалось Франклом (*Frankl 1982b, 271f*), а оперировать только базовыми положениями теории логотерапии и экзистенциализма. Любое отклонение в сторону методов других направлений означает, что логотерапии не хватает чего-то, чтобы быть самостоятельным направлением психотерапии. Тем не менее данная антропология предлагает весьма ценные подходы к человеку, которые не были описаны и использованы в других психотерапевтических направлениях. По мере разработки методов я все больше убеждался в их ценности, я начал любить их, как хорошие инструменты, с помощью которых можно сделать половину всей работы.

3. Определение понятий «метод» и «техника»

Под **методом** мы понимаем плановое применение теории с описанием шагов, но без конкретных инструкций.

То есть тот, кто применяет метод, знает о содержаниях, о которых идет речь в его практике. Способ действий с использованием метода напоминает процесс, когда мы проводим человека через ряд комнат в доме, в каждую из которых он заходит поочередно. Вопрос о том, как долго он будет находиться в каждой комнате и что он будет там делать, для каждого посетителя остается открытым. Таким образом, методы оставляют определенную свободу действий. Они дают ориентиры без указания способов реализации. Поэтому, методы подходят для тех областей, где необходимо варьировать и адаптировать шаги. Однако применение методов требует от терапевта намного большего персонального участия, чем применение техник, поскольку последние характеризуются гораздо большей схематичностью. Чтобы использовать метод, терапевт должен быть «образован» по части теории, знать о содержаниях, которые должны использоваться, и их взаимосвязях.

Классическими методами экзистенциального анализа являются *де-рефлексия* (Frankl 1959, 729ff) и *персональный экзистенциальный анализ* (Längle 1993). Другие методы логотерапии и экзистенциального анализа: *метод постижения смысла**, *метод изменения / проверки позиции***, *метод укрепления воли**** и *метод нахождения персональной позиции*****.

Из наиболее близких нашему направлению методов следует назвать клиент-центрированную беседу по Карлу Роджерсу (см., например, Rogers 1987), где работают в соответствии с принципами конгруэнтности, безусловного принятия и эмпатии, тем самым вводя три категориальные «комнаты», которые при конкретном использовании должны быть адаптированы к потребностям клиента и способностям терапевта.

Под **техникой** мы понимаем тщательно проработанные интервенционные шаги, носящие характер инструмента, с помощью которых определяется не только последовательность уровней вмешательства, но и конкретные шаги лечения.

* Sinnerfassungsmethode (SEM).

** Einstellungsänderung (EÄ).

*** Willensstärkungsmethode (WSM).

**** Personale Positionsfindung (PP).

Техника — тщательно продуманные интервенционные шаги, носящие характер инструмента («ноу-хау»)

Таким образом, техника представляет собой своего рода *инструкцию по применению* и предназначена для решения определенной проблемы (например, техники дыхания, техники обучения, техники ведения беседы). При этом аспект отношений здесь менее значим, чем при использовании методов, поскольку способ действий выстроен с учетом в первую очередь того, как функционирует *целевой объект* (дыхание, обучение, беседа). Поэтому естественным образом техники применяются в основном при лечении причинно-детерминированных структур (тела, психики, ноопсихических инструментов, таких как мышление, память, разговорная «грамматика»). Хорошие техники очень эффективны, поскольку они дают четкое руководство к действиям, которые были опробованы и проверены на практике. Образно говоря, с помощью техники мы не просто сопровождаем человека из комнаты в комнату, но берем его за руку и ведем (даже в темноте!). Техники определяют, каким будет путь и какой будет активность в каждой комнате, как инструменты они передают «ноу-хау».

Парадоксальная интенция, описанная Франклом (*Frankl* 1959, 723ff), является классической техникой экзистенциализма и логотерапии. К таким техникам можно причислить также *упражнение в феноменологическом диалоге* («метод кресла») (*Längle* 2000b).

Известными техниками, разработанными в других школах психотерапии, являются аутогенная тренировка (*Schultz* 1970), систематическая десенсибилизация (*Wolpe* 1958), техника переноса и свободных ассоциаций (*Freud* 1982; *Condrau* 1989) (однако в современном психоанализе эту технику не принимают те, кто отошел от причинно-детерминированного взгляда на человека. — см., например, *Hinterhofer* 2000).

* Phänomenologische Dialogübung («Sesselmethode»).

Смысл применения обоих инструментов — методов и техник — заключается в **структурировании процесса**. Структура процесса появляется за счет:

1. привлечения **уже имеющихся знаний** о структуре
 - проблемы и
 - психики.

Отсюда появляются *средства*, которые используются для решения подобной проблемы, благодаря чему терапевт или консультант получает *ориентир*. Кроме того, как у помогающего специалиста, так и у обратившегося за помощью человека возникает *чувство уверенности*;

2. использования **предыдущего опыта и тренировки**, что ведет к:
 - структурированию необходимых средств,
 - накоплению опыта,
 - концентрации сил за счет сосредоточения на одной теме,
 - разбивке всей процедуры на отдельные шаги,
 - усилению действенности за счет повторения унифицированной процедуры в режиме упражнения,
 - созданию инструмента, которым, возможно, пациент сможет пользоваться самостоятельно.

Методы и техники приводят к уплотнению:

- уже имеющихся знаний,
- уже имеющегося опыта,
- к тренировке и обучающему эффекту.

В качестве **недостатков** методов и техник и **опасностей** их применения можно назвать то, что они могут быть:

- безличными,
- обобщающими,
- ограничивающими, затушевывающими проблему и способности,
- жесткими,
- неизменными,
- безжизненными.

Техника или методическая процедура никогда не должны заменять непосредственное человеческое отношение к пациенту и клиенту. Это означало бы конец психотерапии и начало психотехники.

4. История создания экзистенциально-аналитических методов как иллюстрация

В рамках нашей школы интересно рассказать о паре ситуаций, которые привели к созданию некоторых методов. Они иллюстрируют необходимость методического подхода и процесса накопления опыта.

Позвольте мне начать с одной *личной истории*. Однажды в Ганновере, в парке Германа Ленса, мне впервые пришла идея о системе фундаментальных мотиваций, которая заняла столь важное место в экзистенциальном анализе.

До сих пор помню, как я прибыл ночным поездом из Вены в половине седьмого утра на один из наших семинаров для первой учебной группы. Было еще слишком рано, чтобы меня пустили в Башню Кирхродера, поэтому я оставил свой багаж и пошел гулять по парку тем весенним утром. К тому времени я уже достаточно долго думал об отдельных элементах системы ФМ, которые все больше прояснялись для меня в ходе терапевтических встреч. И вот, гуляя по парку в таком медитативном состоянии погружения в тему, я совершенно неожиданно увидел, как эти отдельные элементы могут быть связаны между собой. Я внезапно осознал их фундаментальную важность для экзистенции и с тех пор стал называть их «фундаментальными мотивациями», потому что они лежат в основе всех прочих мотиваций.

Я до сих пор вижу, как подхожу к стоявшей у входа в башню скамейке, освещенной лучами восходящего солнца, сажусь на нее, переполненный глубоким ощущением счастья и предчувствием того, что столкнулся с захватывающей темой человеческого бытия — с тем, чем можно заниматься всю оставшуюся жизнь. Я также чувствовал волнение и напряжение от возмож-

ности увидеть, что в последующем может возникнуть из этого знания.

Создание всех последующих методик экзистенциального анализа и логотерапии всегда оказывалось связанным с одним или несколькими из следующих *трех* факторов:

1. **Феноменологический анализ** какой-то личной проблемы. Такой анализ приводил к обнаружению *сходства* того, что постоянно *повторялось* во всех проблемах одного типа. Это указывало на то, что должна существовать *общая* структура, связанная с данным типом проблем.

Например, в случае *проблем со смыслом* регулярно отмечался тот факт, что у пациентов не было настоящей связи с *реальными данностями*, что они скорее держались за какие-то свои идеи и желания. В результате они так и не приходили к реальному смыслу, с которым можно было бы жить. Подобный паттерн очень часто обнаруживался в ситуациях с пациентами, страдавшими от бессмысленности.

Другой паттерн в случае ощущения бессмысленности заключался в том, что пациенты не способны были *ощутить ценность* тех возможностей, которые предоставляла им жизнь, а скорее приписывали им ценность, исходя из неких своих убеждений, надежд или предположений. Вследствие этого они не могли прочувствовать и ценность принимаемых решений. Подобные повторяющиеся опыты послужили тем «сырьем», из которого впоследствии был создан метод постижения смысла (Längle 1988c).

2. Свет на обнаруженное *сходство* затем проливало **теоретическое понимание**, благодаря которому отдельные элементы часто впервые начинали выглядеть как взаимосвязанные. Теория позволяла заполнить пробелы, по поводу которых еще не было эмпирических данных, и ее можно было использовать для проверки того, как следует понимать то, что обнаруживалось на практике. Наконец, с ее помощью можно было проверить, приводят ли сформулированные шаги к названному концепту, который стоит, например, за понятием «СМЫСЛ».

Франкл (*Frankl* 1982a, 255) определил смысл как «возможность на фоне действительности». В этом определении отмечена необходимая связь смысла с реальностью («на фоне действительности»), а также требуемая свобода («возможность»). В другом месте Франкл (*Ibid.*, 56ff) поясняет, что смысл может быть найден с помощью *совести* и поэтому представляет собой ответственное решение. Эти теоретические элементы, а также эмпирический опыт, накопленный в работе с людьми, страдающими от бессмысленности, привели к тому, что определение смысла было расширено, и с тех пор о нем стали говорить как о «наиболее ценной» возможности в данной ситуации. Тем самым в определение были внесены связь с ценностью и ответственность. Таким образом новое определение уже описывало элементы процесса обнаружения смысла.

Так теория пролила свет на эмпирию, а эмпирия внесла свои коррективы в теорию.

3. Третьим фактором наряду с феноменологией и диалогом с теорией является углубление через **интроспекцию**. Я изучал на самом себе, как я могу, например, найти смысл в той или иной ситуации. Конкретное экспериментирование и изучение полученного опыта давало дополнительную информацию и иногда помогало преодолеть, казалось бы, непреодолимые преграды. При этом, конечно, нужно было помнить о том, что по себе нельзя судить о других.

Феноменология, теория и интроспекция помогли создать новые методы экзистенциального анализа.

Ценность интроспекции особенно отчетливо проявилась для меня в ходе создания *метода укрепления воли* (*Längle* 1987, публикация 2000a). Я как раз работал с пациенткой с булимией, страдавшей от постоянно повторявшихся приступов пищевой зависимости, которые происходили помимо ее воли и с которыми она ничего не могла поделать. Эти повторяющиеся приступы были систематическими и воспринимались ею как ошибки в поведении. Но в чем была причина?

Феноменология показала, что психическая потребность противостояла духовной ценности. С помощью *интроспекции* параллельно с лечением я провел феноменологический анализ моей собственной воли. Я спросил себя: как мне это удастся, что воля может противостоять искушению? И что происходило, когда я действовал против своего намерения? Как так получалось, что воля внезапно оборачивалась «против моих решений»? Тогда я обнаружил, что так было в основном тогда, когда я слишком слабо ощущал *эмоциональную связь* с ценностью, на которую была нацелена воля. То есть тогда, когда «внутренняя копия» ценности, вибрация ценности и мое чувство ее, ее вес не ощущались мною достаточно хорошо. Тогда у меня не хватало «весомости», чтобы противостоять натиску другой ценности, и моя воля расстраивалась. Это было точно такое же явление, от которого страдала пациентка с зависимостью. Так, при разработке метода усиления воли за счет чередования феноменологии картины расстройства и феноменологии интроспекции был обнаружен один из его этапов.

Эти три способа были использованы также (как и для разработки метода обнаружения смысла и метода усиления воли) для создания *метода нахождения персональной позиции* (Längle 1994; 1997) и *метода изменения / проверки позиции* (Längle 1986, в краткой форме опубликовано: 2000b). При использовании этих связанных с содержанием методов речь идет о том, чтобы с помощью отдельных шагов развить у человека вполне определенную способность. Сюда можно отнести также методическое упражнение, называемое *упражнением в феноменологическом диалоге* («метод кресла») (Längle 1987; 2000c).

5. Разработка метода персонального экзистенциального анализа (ПЭА)

В связи с этим я хотел бы сказать еще немного о создании *метода персонального экзистенциального анализа* (ПЭА) (Längle 1993; 2000d), поскольку именно благодаря ему экзистенциаль-

ный анализ получил мощный импульс для своего развития, которое еще далеко не закончилось.

Примерно за год до открытия системы фундаментальных мотиваций была создана и с 1989 года оказалась в нашем распоряжении **процессуальная модель экзистенциализа, ПЭА**. Поводом для создания ПЭА стали размышления о том, как можно было бы сделать полезным для практики центральное для ЭА понятие персонального бытия. Ведь до того времени понятие *Person* хотя и являлось важным теоретическим концептом, но на практике использовались только отдельные элементы персональной реализации, например, обращение к совести, принятие решения, действие. И хотя Макс Шелер, духовный учитель Франкла, считал, что чувства обладают огромной персональной значимостью, в логотерапии практически полностью отсутствовала какая-либо работа с ними.

Так извечные вопросы снова встали перед нами на практике: что такое, собственно говоря, *Person*? Что она делает? Что является ее отличительными признаками? Как можно «подобраться» к ней? Как можно мобилизовать и использовать ее силу, соединить «упрямство духа» (Франкл) с системой?

Все эти вопросы на протяжении многих лет я задавал себе на практике. Каждый раз, когда поведение пациентов или мое собственное поведение представлялось мне неперсональным, я задавал себе эти вопросы с удвоенной силой. Чтобы затем по контрасту увидеть, каковы признаки поведения, которое кажется «персональным».

При этом регулярно оказывалось, что «персональность» означала, что *Person* была *доступна для разговора* с ней, что она ощущалась как «это Я» (что означает аутентичность и идентичность). *Person* становилась видимой (ее можно было заметить), когда человек проявлял *решимость* и его действия носили *характер (персональных) актов*. Из такого чередования теории, феноменологии / эмпирии и интроспекции получился результат, в котором эти три элемента — впечатление, занятие позиции и выражение — стали основополагающими процессами персонального бытия. Тем самым понятие *Person*

стало можно напрямую использовать в психотерапевтической практике и появилась возможность проводить *персональную реструктуризацию* и восстанавливать дееспособность *Person* в тех сферах, где у человека не было понимания себя, а также там, где его страдания не были проникнуты персональностью и где вследствие этого управляла психодинамика (см. также Kolbe 2000).

Такой подход, в свою очередь, не мог не повлиять на **теоретическое понимание** *Person*. Например, к логотерапии Франкла возник вопрос: не являются ли и *чувства* частью *Person*, и какое отношение чувства имеют к совести? Возник также вопрос, какое отношение *импульсы* и *реакции* имеют к духовной *Person*? И правильно ли, что для этих побуждений нет места в целостном понимании человеческого бытия и понимании человеком себя? Не имеют ли они важное значение в биографическом становлении, не оказывают ли они своего влияния на трансформацию личности?

Так, благодаря использованию ПЭА, на практике были заложены основы для революционных изменений в экзистенциально-аналитической антропологии, которые еще далеко не завершены и часть из которых еще не произведена, но которые дремали в зародыше в течение многих лет. Эти изменения можно сформулировать в виде следующих тезисов: психодинамика вовсе не так бездуховна, как это постулировал Франкл, и ее не всегда следует рассматривать как противницу духа, — в ней уже заложен зародыш духовного. То же самое можно сказать и про тело.

Таким образом, антропологически релятивизируется понимание духовного как антитезы психике и *соме* (основы психо-ноэтического антагонизма) и частично заполняется разрыв между разумом и психикой, который Франкл не смог «достаточно четко» очертить. Так, строгая практическая работа во взаимодействии с теорией приводит к изменениям во всей антропологии и теории, — плодотворное взаимодействие и динамический поток, который открывается через диалог между духом и миром.

6. Цель экзистенциально-аналитического консультирования и терапии

Ценность методов и неметодических процедур (например, неструктурированных спонтанных бесед) может быть определена только с учетом того, какого *эффекта мы стремимся достичь*. Таким образом, наши размышления неизбежно приводят к вопросу о цели экзистенциально-аналитической психотерапии и консультирования. Ведь только имея в виду определенную цель, мы можем подобрать *подходящую* процедуру.

В современном экзистенциальном анализе мы видим цель консультирования и терапии в обретении *внутреннего согласия* с жизнью. «Сказать жизни “Да”» с учетом фундаментальных условий экзистенции означает сказать «Да» в четырех разных сферах, посредством чего задаются адресный доступ и методическая структура экзистенциально-аналитических процедур:

- внутреннее согласие с миром и его условиями,
- внутреннее согласие с жизнью,
- внутреннее согласие с бытием самим собой (с *Person*),
- внутреннее согласие со становлением (с изменениями, действиями и смыслом).

Для достижения внутреннего согласия необходим *диалогический обмен* с самим собой (с внутренним миром или собственным миром), с внешним миром (миром других и окружающей средой) и с субъективно воспринимаемым над-миром (*Überwelt*).

7. Уровни влияния

Кроме того, при рассмотрении значения методик и техник возникает вопрос о том, какие *каналы доступа* к людям доступны нам в принципе, то есть через какие пути можно осуществлять желаемое влияние. В рамках нашей антропологии (см., например, *Frankl 1959, 666ff*) мы различаем три отличающихся друг от друга уровня, которые в человеке сливаются воедино: соматический, психологический и персонально-экси-

стенциальный («духовный», «ноэтический»). Я бы добавил еще и четвертый уровень — практической реализации экзистенции. Поскольку они образуют единое целое, влиять на человека можно через каждое из этих «измерений бытия» (см. рис. 2).

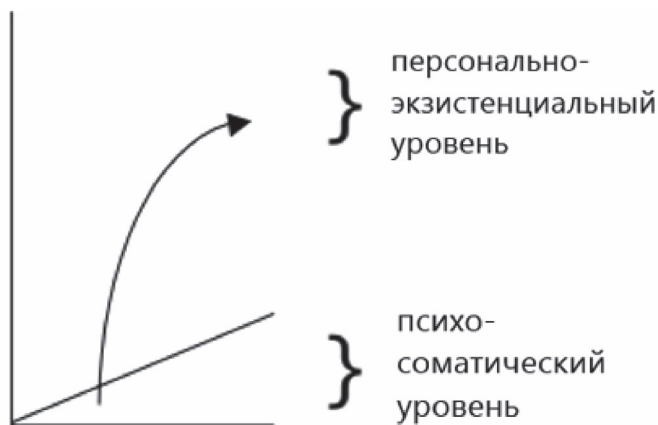


Рис. 2. Экзистенциально-аналитическая антропология описывает причинно-детерминированный психосоматический уровень и причинно недетерминированный, «свободный» персонально-экзистенциальный уровень, обозначая тем самым принципиально разные способы доступа к человеку

Первые два «канала приема психотерапевтического факта» (Längle 1988a, 70) соответствуют психосоматическому уровню. Они характеризуются принципом причинно-детерминированного действия и, следовательно, находятся на уровне «стимул—реакция».

Напротив, на персонально-экзистенциальном уровне мы имеем *недетерминированную* структуру процесса. То, как человек принимает и обрабатывает воздействия (влияния), не определяется стимулом, а является свободным проявлением субъекта, который сам себя детерминирует. Поэтому процессы принятия и переработки воздействий не происходят в соответствии с какими-либо законами и не протекают по заранее определенным каналам и структурам, которые могли бы четко предопределить результат.

Эта структурная полярность, которую мы видим в антропологии, как будет показано ниже, пронизывает всю человеческую жизнь и, следовательно, распространяется также на все наши дебаты о применении методов или неметодических процедур в консультировании и терапии.

8. Выбор средств

Чтобы психотерапия была эффективной, ее необходимо согласовывать с «каналами приема» и их структурой. Антропология уже частично определяет способ наших действий.

Поэтому для выбора средств в первую очередь необходим четкий *диагноз*, чтобы знать, *где* находится начало или причина расстройства и *где* та область, в которой оно происходит, чтобы затем мы могли решить, какие средства и в каком порядке следует применять (рис. 3).

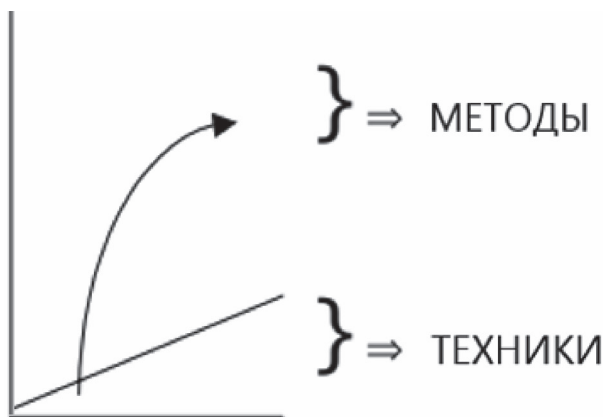


Рис. 3. В соответствии с различными антропологическими структурами человека появляется и различная направленность средств лечения: *техники* лучше всего подходят для работы с детерминированной сферой человеческой действительности, а *методы* — для работы с недетерминированной

Способ действий, соответствующий психосоматическому уровню и *причинно-детерминированной структуре обработки*, предполагает использование в основном психологических *тех-*

НИК, где в виде четких шагов и поэтапно, с учетом способа переработки и скорости переработки человеку дается информация и импульсы для изменений*.

На *телесном* уровне такое воздействие могут оказывать, например, гармонизирующие движения, такие, как цигун, массаж, метод Фельденкрайза и т.д.; сюда же мы можем отнести воздействие психотропных препаратов.

Через *психический* канал можно оказывать влияние с помощью таких техник, как процедуры релаксации, гипноз, мобилизация агрессии или инстинктивных импульсов; или обуславливающее обучение, как это делается в бихевиоральной психотерапии, — с помощью таких техник, в которых учитываются закономерности протекания психических процессов, можно успешно запустить процессы изменений.

На персонально-экзистенциальном уровне доминирует свободный дух, который всем влияниям противопоставляет персонально-автономную обработку. Это означает: на данном уровне влияние может подействовать только в том случае, если оно проходит через игольное ушко *субъективной очевидности* или *эмоционального согласия*. Вот почему на этом уровне воздействие больше не является детерминирующей *причиной*, которая могла бы сама по себе вызвать изменения, а только *предложением*, которое для выбирающего, оценивающего его на основе собственных эмоций и жизненности, автономно — то есть, исходя из себя самого, принимающего решения субъекта, — является *основанием* для того, чтобы опять же, исходя из себя самого, пуститься на что-то новое. Обработка влияний не осуществляется причинно-детерминированным образом, а предполагает в качестве определяющего фактора непредсказуемую творческую силу, исходящую из глубин «духовного бессознательного» (Франкл), которое никогда не может быть постигнуто до конца. В этом сила человека.

* Поскольку природа человека является целостной, в определенной мере мы имеем доступ к психофизическому уровню через персонально-экзистенциальное измерение, поэтому, например, с психосоматикой можно работать также с применением методов, а не только техник.

Беседы, которые должны мобилизовать *Person* с ее установками, мнениями, позициями, способностями и силами, лучше всего соответствуют ей в силу того, что носят характер *встречи*. Благодаря этому *Person* начинает лучше осознавать свою изначальную способность — способность к принятию автономных решений. Очевидно, что для достижения этой цели лучше всего применять **методический подход**, поскольку он ориентирован не на поэтапные и пошаговые причинно-обусловленные процессы переработки, а на такие *содержания* и сферы, которые служат раскрытию свободных сил *Person**. То, что входит в такую беседу, является не «Know-how» («знаю как»), а «*Know-what*» («*знаю что*»). Беседа ведется в понимающей манере, и ее цель состоит в том, чтобы раскрыть собеседнику возможности. Принимающее отношение, когда человек чувствует установку терапевта: «У Вас всегда есть веские причины для Ваших решений, даже если они, возможно, кому-то непонятны или оказываются не такими, как ожидалось», — дает ему защиту, которая нужна ему как *Person*, чтобы смочь в большей степени стать самим собой. Это также позволяет получить доступ к чувствам и побуждениям, которые принадлежат целостности персонального бытия. Такой подход в психотерапии продвигал в первую очередь Карл Роджерс (см., например, *Rogers 1987*), давший систематическое описание основных параметров ведения беседы. Такую же установку и способ действий мы видим и в *персональном экзистенциальном анализе*, в котором параметры Роджерса воплощены в методической последовательности шагов (см. также *Stumm 2000*). Существенным в этой базовой терапевтической установке является то, что человека приглашают «постоянному всепроникающему влиянию окружающего мира противопоставить формирующее влияние *Person*» (*Längle 1988a*, 73), что приводит к «процессуальной связи *Person* с ценностями» (*Ibid.*, 74).

* «Ответственность» методов за те сферы в человеке, которые являются свободными, персональными, не исключает того, что методы могут также использоваться в других областях, где нет свободы (принятия решений) (например, в психосоматике). Тогда аспект свободы реализуется через выбор шагов и их оформление.

Феноменологический способ действий является тем путем, который лучше всего подходит для работы с *Person* и для реструктурирования ее отношений с миром, что мы пытаемся делать в экзистенциально-аналитической психотерапии. Конкретно это означает, например, в ПЭА добраться до *Person* в ее способности говорить, отзываться (*Ansprechbarkeit*) за счет сочувствующего (эмпатического) и со-видящего внимания, встречи.

Еще одно средство работы на персональном уровне — это *конфронтация*, с помощью которой человека приглашают занять позицию. В ПЭА это происходит на втором шаге. Даже провокативные приемы, например, разработанные Фрэнком Фарелли (*Farrelly, Brandsma* 1985), могут служить для того, чтобы побудить человека занять позицию. Сейчас такой подход у нас используется редко. Однако раньше работа с *парадоксами* в рамках логотерапии и экзистенциального анализа была более распространенной. Сегодня эта процедура используется в основном в системных направлениях (например *Watzlawick, Weakland, Fisch* 1974; *Selvini-Palazzoli, Boscolo, Cecchin, Prata* 1977).

В конце концов возникает особая общность и солидарность с пациентом на последнем шаге ПЭА, где речь идет о феноменологии его возможностей для действий, и *Person* сопровождают на пути внесения себя в мир.

Общим элементом любого экзистенциально-аналитического способа действий, в любом случае является *участливая близость* и совместный с пациентом поиск *того, что необходимо* ему для осуществления экзистенции в актуальный момент (*Längle* 1988b, 15). Экзистенциальный анализ всегда нацелен на персонально-экзистенциальное, здесь находится центр тяжести всего лечения.

Что касается порядка разворачивания процессов во времени, то и в психотерапии, и в консультировании фокус работы, в принципе, тот же, что и в модели ПЭА. Начальный этап, где речь идет о поиске проблемы, характеризуется открытостью и пониманием. Он преимущественно *феноменологический*.

Средняя фаза лечения скорее требует применения *методов* для внутренней проработки проблемы.

На заключительном этапе речь идет о консолидации и реальном осуществлении нового, то есть о практике и внедрении, для чего часто лучше всего подходят *техники*.

9. Профессионализм, методы и искусство

Профессионализм характеризуется тем, что кто-то, кто позиционирует себя как «помощник», и чья деятельность санкционирована обществом, предлагает другому человеку, ищущему помощи, проверенные на практике и научно-теоретически обоснованные формы помощи, подходящие для решения его проблем и выходящие за рамки знаний, которыми владеют непрофессионалы (см. *Frank 1981; Strotzka 1984*). Поэтому профессионализм, по определению, это *всегда методы*, — как минимум, методы, если не техники. В основе профессиональной работы лежит система, она предполагает использование методов. Это означает, что профессиональный помощник обязан знать, *что* он делает, *почему* он это делает, *как* он это делает (какие средства подходят для этого) и *когда* он должен использовать соответствующие средства.

Профессионализм невозможен без методов.

Чем меньше методов используется в психотерапии, тем больше вероятность того, что она станет непрофессиональной, приобретет характер развлечения (которое, хотя и не исключает наличие образования или прилагаемых усилий, но все же является занятием дилетантским) или (философской или психологической) дискуссии. Именно в этом направлении чаще всего раздавалась критика в адрес ранней логотерапии Франкла (см., например, *Görres 1978, 33*). Конечно, этот недостаток изначально не должен был рассматриваться как недостаток, поскольку

Франкл задумывал, что логотерапия станет антропологическим дополнением ко всем видам психотерапии, и не претендовал на то, что она будет самостоятельной формой психотерапии (обзор см. *Längle* 1998, 251 и далее). Однако, чем больше логотерапия превращалась в самостоятельное направление, тем более необходимым становилось развитие методов и техник.

Наряду с таким обоснованием необходимости методической структуры в консультировании и терапии существует почти противоположная точка зрения, согласно которой психотерапия и консультирование — это больше **искусство**, чем техника* (см., например, *May* 1991; *Baukus, Thles* 1997; *Petzold, Ort* 1990). В искусстве человек в меньшей степени ориентируется на природу или структуру расстройств и болезней. Он скорее является свободным гением, который интерпретирует и формирует мир (а не только проблему, с которой нужно справиться). Искусство оперирует в первую очередь не закономерностями и законами, которые характеризуют картину расстройства, а свободным (свобода является предпосылкой искусства), эстетическим, творческим способом, использует воображение, интуицию и вдохновение (*Meyer* 1975, 452f). Поэтому искусство ближе к человеческой, «чистой» — то есть не омраченной никаким «корсетом» — встрече, чем к заранее структурированным, предметным, в какой-то степени приводящим к отчуждению, пренебрегающим свободой людей методам или техникам. В таком понимании психотерапия является искусством, которому как таковому сложно научиться и которое, в лучшем случае, можно усовершенствовать. У этой точки зрения также есть свои законные и весьма существенные основания. В чем они состоят?

Данную точку зрения представляют те, кто стремится защитить беседу в консультировании и терапии от опасности механизации и дегуманизации. Она подчеркивает наличие во встрече того, что «нельзя сделать», важность мастерства, чув-

* В античные времена понятия «техники» и «искусство» были синонимами. В обоих случаях речь шла о применении общего к частому случаю (я благодарю за это замечание Н. Vetter).

ства эстетики для деликатного и чуткого обращения с человеком. К тому, что «нельзя сделать», относится также харизма терапевта, «химия» отношений, благодаря которым терапевт и пациент раскрываются для общения друг с другом. Когда психотерапевт или консультант импровизирует при использовании метода и техники, это тоже своего рода искусство, посредством которого процедура может быть полностью адаптирована к человеку и его потребностям. То есть использование структур нельзя рассматривать как нечто монотонное и «скупное», оно оставляет много возможностей для творчества.

Как правило, для установления в терапии личных, межлических отношений методы и техники скорее являются помехой. Доверие, открытость, участие, сочувствие — вот элементы, в чистом виде относящиеся к встрече, которые в любой ситуации и любых отношениях каждый раз вновь вырастают из свободы человека и не могут быть заменены какими-либо заранее заданными величинами или объективными расчетами без потери их подлинности. В персонально-ориентированной психотерапии, такой как экзистенциальный анализ, эти элементы играют ведущую роль.

Поэтому в основе суждения, согласно которому терапия или консультирование — это в большей степени искусство, чем техника, лежит тонкое чувство того, что встреча обязательно носит *характер события*, в котором всегда с необходимостью будет оставаться непредсказуемость, присущая настоящему пониманию другого и ощущению себя понятным. Потому что по-настоящему понять другого человек может только как человек, а не как методист или техник. Экзистенциальный анализ придает особое значение тому, чтобы в терапевтической беседе всегда было место человеку как *Person*. Это также означает, что здесь может проявиться *Person* терапевта. Поэтому всякая хорошая экзистенциально-аналитическая беседа, на мой взгляд, это *в том числе* искусство. Искусство, которое обеим сторонам делает подарок, — подарок межлической встречи, когда мы начинаем видеть *Person* вне зависимости от решения каких-либо предметных задач.

В ориентированном на *Person* способе действий всегда есть то, что нельзя запланировать, нельзя «сделать», всегда с необходимостью присутствует компонент «непрофессионального», — поэтому он всегда также является **искусством и встречей**.

Однако у такого понимания есть серьезные *ограничения*. Поскольку, какой бы прекрасной ни была беседа в духе искусства и какое бы удовлетворение она нам ни приносила, пациент обычно *приходит* к нам *не за этим!* Он ищет помощи, чтобы справиться со своими страхами, своими проблемами, чтобы четко поставить задачи, и в целом персональное событие, которое может произойти во время встречи, это не то, что он ищет в первую очередь.

И тем не менее: хотя он приходит не за этим, он не хочет *уходить* без опыта встречи!

10. Дилемма психотерапевтического и консультативного способов действий

При ближайшем рассмотрении в профессиональном консультировании и терапии есть дилемма, которую нельзя полностью разрешить. Можно было бы говорить о «квадратуре круга» в консультировании и терапии. Эта дилемма отражается в дискуссии о том, является ли психотерапия в большей степени искусством или технологией. Это извечная противоположность духа и природы, которая и психотерапию подводит к проблеме, заключающейся в том, что она:

- с одной стороны, стремится отдать должное *Person* и удовлетворить притязания человека на индивидуальность, своеобразие, независимость, желание быть понятым, желание встречи;
- с другой стороны, однако, она должна быть в состоянии *справиться с заболеванием или расстройством*, с их закономерностями и детерминантами, общностью структуры и единообразием симптомов, с психопатологией.

Здесь человек сталкивается с двуполярностью, которая пронизывает всю жизнь и, следовательно, также в какой-то степени определяет психотерапевтическую и консультативную беседы, инь-ян между:

твердым, связанным с миром, обусловленным	<i>и</i>	мягким, связанным с <i>Person</i> , дающим возможности
старым, историческим, уже сложившимся	<i>и/или</i>	новым, будущим, предстоящим
натренированным, отработанным, дисциплинированным	<i>и/или</i>	неотработанным, натрениро- ванным, слабым, находящимся в зачаточном состоянии
закономерностями, порядком	<i>и/или</i>	«хаотичным, непредсказуемым, в высшей степени сложным» (Kriz 1997, 26)
тем, что <i>извне</i> дает <i>Person</i> силы и помощь, «откапывает» ее <i>извне</i>	<i>и/или</i>	доверием к своим, идущим <i>изнутри</i> жизненным силам и автономной духовности, кото- рые сами себя актуализируют, сами растут, и, <i>исходя из кото- рых</i> , приходит исцеление

Это напоминает строительство туннеля, при котором обычно продвигаются с двух сторон и встречаются посередине. Данный принцип полярности присутствует во всех сферах жизни человека, например, в экономике, политике, педагогике. Он характеризует ситуацию консультирования и тем более психотерапии, которая является в большей степени ориентированной на *Person* и на процесс, чем консультирование. Такая полярность представляет собой серьезный вызов, с которым мы встречаемся в нашей работе, а именно: мы должны постоянно сводить две противоположные парадигмы под одну крышу.

11. Роль феноменологии

Существуют ли какие-то способы преодоления данной дилеммы? Что может помочь объединить два полюса? Поскольку они представляют собой две стороны одной и той же реальности, мы зависим от них *обеих*. Нет ничего хуже, чем противопоставлять их друг другу. Они неразлучны. Это все равно, что стоять на двух ногах: нет никакого смысла в желании заменить одну ногу на другую. Искусство двуногого существа скорее состоит в умелом использовании их противоположности и полярности, что в результате позволяет ему перейти от *стояния* к *ходьбе*. Ходьбу также можно понимать как непрерывное, поочередное использование односторонности обеих ног...

Если перенести этот образ на духовные полярности, то мы ищем мост, с одной стороны, между необходимостью в методах / техниках, с другой стороны — необходимостью придать беседе характер искусства. На мой взгляд, такую роль лучше всего может сыграть (герменевтическая) феноменология (см. также разделение на «объективное» и «феноменологическое» исследование, предложенное Бланкенбургом (*Blankenburg* 1991, 271f)).

Феноменология — это установка познания, основанная на практическом отношении к миру, «установка духовного видения», как ее определил, например, Шелер (*Scheler* 1957, 380). Характерной чертой такой *установки познания* является то, что она «позволяет человеку оставаться в его своеобразии» (*Lleras* 2000) и руководствуется тем, что показывает само явление, то, что явление позволяет увидеть в себе, так сказать, «добровольно».

Работая феноменологически, на *практике* мы обращаем внимание на то, что пациент *позволяет* нам увидеть в себе и в своей проблеме, то есть как человек и проблема *влияют* на окружающую среду и как среда, в свою очередь, *влияет* на человека и его проблему. Феноменология, таким образом, рассматривает взаимопроникновение и взаимовлияние или то, «как» кто-то живет, говорит, показывает себя, «как» он проявляется в своей среде со своей проблемой.

Хайдеггер считал, что цель и процесс осуществления герменевтической феноменологии — это *понимание*. Понимать означает постигать кого-то или что-то (в его сущности или в его мотивах), исходя *из него самого*, «делать его лучше видимым». Используя свои собственные чувства, мы должны «суметь разобратся», почему другой человек чувствует то, что он чувствует, почему он ведет себя так, как он себя ведет.

«Постигать кого-то исходя из него самого» означает, что мы не стремимся понимать человека на основе каких-то других знаний, не стремимся объяснять его, не используем теории или заранее заготовленные знания или эмпирические объяснения. Все это должно быть оставлено за скобками (Epoché).

Чтобы уметь это делать, необходимо *упражняться*, чтобы прийти к свободному, духовному видению, предоставить себя другому, стать открытым для него, чтобы иметь, по выражению Шелера, *доверие и мужество* настолько отступить и затихнуть самому.

Строго говоря, герменевтическая феноменология (Heidegger 1997) — это не метод, а *чистая установка открытости, путь*. Если это действительно установка открытости, то мерой должно быть само явление, а путь не должен становиться мерой для явления. В своем образе действий она должна руководствоваться тем, что показывают сами явления, и требовать их понимания. Феноменология — это подход, соответствующий явлению; только в таком случае мы имеем настоящее понимание вещи или другого человека.

Именно поэтому Хайдеггер в своих поздних работах (см. Vetter 1992, 34ff) больше не использует термин «метод», поскольку метод уже означает «затем», следовать-за... (methodos), то есть, используя метод, мы (по аналогии с «за-думываться») уже изымаем себя из процесса непосредственной встречи. В таком «следовании-за» уже есть целенаправленность, уже начинается подстройка, преследование, что содержит слишком много намерений со стороны феноменолога. Согласно Хайдеггеру, настоящая феноменология — это «hodos», путь, то есть совместное хождение, форма бытия друг с другом, а не следования одного за другим.

Именно из-за такой уважительной открытости феноменология является средством выбора, чтобы в экзистенциально-аналитических беседах мы могли добраться до *Person*. Следовательно, феноменология является подходящим подходом для экзистенциального анализа и логотерапии и имеет для них основополагающее значение.

12. Феноменология в экзистенциальном анализе

По результатам своего исследования антропологии Франкла Шпигельберг (*Spiegelberg* 1985, 68) констатировал, что «учение о ценностях, на котором основана его логотерапия, имеет «феноменологическую природу», но что феноменология не является «существенной частью его послания».

В современном экзистенциальном анализе **персональный экзистенциальный анализ (ПЭА)** — это метод, в котором феноменология применяется систематически и на разных уровнях (см. также *Lleras* 2000).

На первом шаге ПЭА (*ПЭА 1*) речь идет о *феноменологии ситуации (прошлого)* с точки зрения субъективного переживания.

На втором шаге (*ПЭА 2*) речь идет о *феноменологии внутреннего состояния*, внутреннего переживания и духовной позиции.

На третьем шаге ПЭА (*ПЭА 3*) *феноменология ситуации (будущего)* осуществляется с точки зрения действия.

Поскольку ПЭА, будучи герменевтической феноменологией, на каждом шаге позволяет явлению вести себя (как того требует строгая феноменология) и не подстраивает результат, становится понятно, почему на практике мы постоянно сталкиваемся с тем, что «уклоняемся от темы», более того, должны с этим сталкиваться. Всем нам знаком опыт ухода от отдельных шагов ПЭА и работы с темами, выходящими за рамки методической последовательности. Это нередко происходит из-за открытости пациенту и его проблеме, открытости тому, что происходит незапланированно на пути к нему и его ресурсам.

В этом смысле **границы феноменологии** достигаются тогда, когда мы добиваемся понимания. Благодаря феноменологии, мы создали основу для действий и показали путь для целенаправленного вмешательства. Но теперь в дело вступает *другая парадигма*, когда мы обращаемся к предыдущим знаниям и опыту, к объяснениям и интерпретациям. Здесь наступает момент, когда методы и техники обогащают конкретную работу и предоставляют необходимые средства, чтобы сломать стены фиксаций, привычек, закосности, нарушенного обмена, — короче говоря, средства, необходимые для слома того, что в расстройствах или болезнях регулярно повторяется или даже приобрело характер закономерностей.

Структуре человеческого бытия соответствует **чередование** феноменологии и методов / техник.

Понимание уже дало и открыло нам многое, но понимание само по себе не означает, что все сделано. Поэтому во время феноменологической фазы пациенты часто спонтанно спрашивают: «Что мне теперь *делать?*» Они ищут средства и инструкции, им нужны техники и методы, чтобы использовать свои силы и помочь своему волевому стремлению совершить прорыв. Потому что, располагая только одной свободой, ответственностью и смыслом, человек не сможет справиться с серьезным расстройством. Это было бы слишком большой нагрузкой для духовной сферы, несмотря на всю респектабельность «упрямства духа» (Франкл), позволяющего лишь сдерживать проблемы, но не решать их*. То, что это было бы чересчур сложно для духовной сферы, показывает и наша

* В контексте развития ПЭА Кольбе (Kolbe 2000, 40) указал на эту имманентно присущую логотерапии проблему. «Но что, если он не переживает эту внутреннюю свободу, что является нормальным случаем в психотерапевтической практике?» Чтобы помочь психически больным людям, нужен метод. Из-за отсутствия метода логотерапия становится именем нарицательным.

антропология, согласно которой у психического и соматического — свои законы, и они напрямую не подчиняются духовному. Вот почему на практике в психотерапии и консультировании нужна «ходьба» — поочередная смена между

феноменологией ↔ методами / техниками.

Феноменология, как мы видели, открывает доступ к *Person* через установку открытости новому, сущностному, тому, что заранее не определено. Это основа нашей работы. Как только структура целенаправленного действия распознана, совокупный опыт и предварительные знания о методах и техниках могут помочь нам продвинуться на пути к цели. Структурированный подход дает нам рычаг, позволяющий сдвинуть массивные и повторяющиеся проблемы или расстройства. Техники и методики содержат достаточно структуры, чтобы противостоять *проблеме* проблем, которая заключается в том, что проблемы повторяются, деморализуя и заставляя страдать, поскольку они всегда «одни и те же», несмотря на намерение духа и имеющуюся у *Person* волю или желание измениться. Только чередование открытости и структуры позволяет нам в психотерапии и консультировании двигаться вперед. Потому что только это соответствует тому факту, что мы, люди, *вплетены* в условия этого мира и *глубоко укоренены* в нашей жизни.

Было бы наивно думать, что один только дух — хорошее намерение — достаточно силен, чтобы преодолевать препятствия различных реальностей. Ему нужно *партнерство* со структурой и данностями, чтобы прийти в мир и быть в нем плодотворным. Тогда творчество духа выливается в проект дома нашего бытия, бытия, в котором наши переживания и поведение по ходу жизни все более и более *персонализируются*, а мир, как однажды выразился Рильке (Rilke 1966), встраивается в нашу экзистенцию, отражаясь «в кольцах роста».

Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина

Научная редакция: Е.А. Евстигнеева, С.В. Кривоцова

ЛИТЕРАТУРА

- Baukus P., Thles J.* (1997) *Kunsttherapie*. Stuttgart: G. Fischer.
- Blankenburg W.* (1991) *Phänomenologische Orientierung in der Psychotherapie // Sinn und Erfahrung. Phänomenologische Methoden in den Humanwissenschaften / M. Herzog, F. Graumann (Hrsg.)*. Heidelberg: Asanger. S. 263—287.
- Condrau G.* (1989) *Einführung in die Psychotherapie. Geschichte, Schulen, Methoden, Praxis. Ein Lehrbuch*. Fankfurt: Fischer T.B.
- Farrelly F., Brandsma J.* (1985) *Provokative Therapie*. Berlin: Springer Frank JD.
- Frankl V.* (1959) *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie / V. Frankl, V.V. Gebattel, J.H. Schultz (Hrsg.)*. München; Wien: Urban & Schwarzenberg. Bd. III. S. 663—736.
- Frankl V* (1982a) *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke.
- Frankl V.* (1982b) *Die Psychotherapie in der Praxis*. Wien: Deuticke.
- Freud S.* (1982) *Schriften zur Behandlungstechnik // Sigmund Freud-Studienausgabe, Ergänzungsband / A. Mitscherlich, A. Richard, J. Strachey (Hrsg.)*. Frankfurt: Fischer.
- Görres A.* (1978) *Kennt die Psychologie den Menschen? Fragen zwischen Psychotherapie, Anthropologie und Christentum*. München: Piper Greenson RR.
- Heidegger M.* (1997) *Die Grundprobleme der Phänomenologie*. Frankfurt / M. Heidegger. M.: Klostermann.
- Hinterhofer H.* (2000) *Technik der klassischen Psychoanalyse // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.)*. Wien: Springer.
- Kolbe Ch.* (2000) *Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse // Praxis der Personalen Existenzanalyse / A. Längle (Hrsg.)*. Wien: Facultas. S. 39—52.
- Kriz J.* (1997) *Chaos, Angst und Ordnung. Wie wir unsere Lebenswelt gestalten*. Göttingen: Vandenberg & Ruprecht.
- Längle A.* (1987) *Recenti sviluppi dei metodi logoterapeutici // Lineamenti per una Classificazione delle Psicoterapie / L. Peresson (Ed.)*. Padova: Edizioni CISSPAT. S. 111—118.

Längle A. (1988a) Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutische Wirkung // Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung / A. Längle (Hrsg.). Wien: Tagungsbericht der GLE. S. 62—93.

Längle A. (1988b) Zur methodischen Vorgangsweise in der Existenzanalyse und Logotherapie // Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung / A. Längle (Hrsg.). Wien: Tagungsbericht der GLE. S. 14—16.

Längle A. (1988c) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung // Entscheidung zum Sein. V.E. Frankls Logotherapie in der Praxis / A. Längle (Hrsg.). München: Piper. S. 40—52.

Längle A. (1993) Personale Existenzanalyse // Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge / A. Längle (Hrsg.). Wien: GLE. S. 133—160.

Längle A. (1994) Personale Positionsfindung // Bulletin der GLE. Vol. 11. № 3. S. 6—21.

Längle A. (1997) Die personale Positionsfindung (PP) in der Angsttherapie // Klinische Psychotherapie P. Hofmann, M. Lux, Ch. Probst, M. Steinbauer, J. Taucher, H.-G. Zapotoczky (Hrsg.). Wien; N.Y.: Springer. S. 284—297.

Längle A. (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper.

Längle A. (2000a) Die Willensstärkungsmethode (WSM) // Existenzanalyse. Vol. 17. № 1. S. 4—16.

Längle A. (2000b) Die Methode der Einstellungsänderung // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.). Wien: Springer, 152f.

Längle A. (2000c) Phänomenologische Dialogübung («Sesselmethode») // Existenzanalyse. Vol. 17. № 1. S. 21—30.

Längle A. (2000d) (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.

Längle S. (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung? // Existenzanalyse. Vol. 13. № 1. S. 36—37.

Lleras F. (2000) Phänomenologische Haltung // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.). Wien: Springer, 513f.

May R. (1991) Die Kunst der Beratung. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.

- Petzold H., Ort I.* (Hrsg) (1990) Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. 2 Bde. Paderborn: Junfermann.
- Reisch E.* (1994) Verletzbare Nähe. München: Pfeiffer.
- Rilke R.M.* (1966) Das Stundenbuch. Erstes Buch. Frankfurt: Insel-Verlag, 9.
- Rogers C.R.* (1987) Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG.
- Scheler M.* (1957) Ordo amoris // Schriften aus dem Nachlaß, Bd. I: Zur Ethik und Erkenntnistheorie. Bern: Francke. 2. erw. Aufl.
- Schultz J.H.* (1970) Das autogene Training. Stuttgart: Thieme, 13. Aufl.
- Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G.* (1977) Paradoxon und Gegenparadoxon. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Spiegelberg H.* (1985) Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse // Wege zum Sinn / A. Längle (Hrsg.). München: Piper. S. 55—70.
- Strotzka H.* (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Wien: Springer.
- Stumm G.* (2000) Die personale Existenzanalyse aus der Sicht des personenzentrierten Ansatzes nach C. Rogers // Praxis der Personalen Existenzanalyse / A. Längle (Hrsg.). Wien: Facultas. S. 85—98.
- Vetter H.* (1992) Die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychotherapie // Daseinsanalyse. Vol. 9. S. 24—38.
- Watzlawick P., Weakland J., Fisch R.* (1974) Lösungen. Bern: Huber.
- Wolpe J.* (1958) Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: University Press.