

**Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия:
сходство и различие**

Лэнгле А., Орлов А.Б., Шумский В.Б.

Распространение и развитие экзистенциального анализа (ЭА) ставит задачу его позиционирования среди других направлений психотерапии. При этом наибольший интерес, на наш взгляд, представляет его сопоставление с теми психотерапевтическими подходами, которые обычно воспринимаются как достаточно близкие в своей теории и практике. В настоящей статье представлена попытка прояснения сходства и различия теоретических и методологических оснований ЭА (Лэнгле, 2001, 2005, 2006) и клиентоцентрированной терапии К. Роджерса (Роджерс, 1994, 2004).

Если обратиться к более широкому контексту – к вопросу соотношения экзистенциальной психологии и психологии гуманистической, то на этот счет в литературе можно встретить разные точки зрения. Есть мнение, что можно говорить об «экзистенциальной или “гуманистической” психологии, объявившей себя “третьей силой” по отношению к бихевиоризму и фрейдизму» (Ярошевский, 1974, с.312); есть авторы считающие, что «гуманистическая психология глубоко уходит корнями в экзистенциальную философию» (Хьелл, Зиглер, 1997, с.482); другие авторы, напротив, полагают, что «попытку определения экзистенциальной психологии стоит начать с истории ее вычленения из гуманистической психологии» (Леонтьев, 1997, с.41); есть также авторы, полагающие, что есть некое «экзистенциальное крыло гуманистической психологии» (Братченко, 2001, с.34).

Приведенные цитаты показывают наличие определенных сложностей в разграничении экзистенциальной и гуманистической психологии. Эти сложности, как представляется, связаны с тем, что оба направления являются реализацией гуманитарного подхода, гуманитарной парадигмы в психологии. Известно, что необходимость использования в психологии гуманитарной парадигмы была показана в конце XIX – начале XX века в работах Ф. Brentano, В. Дильтея, Э. Шпрангера, К. Ясперса, которые обосновали разделение на «естественнонаучную психологию» и «психологию наук о духе», или на «объясняющую» и «понимающую» психологию.

И экзистенциальная, и гуманистическая психология возникли вследствие неудовлетворенности психологов и психотерапевтов естественнонаучным подходом, превращающим человека в объект и редуцирующим его к простой совокупности так или иначе понимаемых психических процессов, физиологических и социальных функций. В основе как экзистенциальной, так и гуманистической психологии лежит представление о

«собственно человеческом в человеке» – свободе, достоинстве, способности к самодетерминации, уникальности, аутентичности, целостности (Мэй, 1994).

Экзистенциальное направление зародилось в 30–40-е годы XX века: экзистенциальное благодаря работам Л. Бинсвангера, Р. Мэя, В. Франкла, гуманистическое чуть позднее – в 50–60-е годы благодаря работам Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. Можно сказать, что первоначально экзистенциальная психология представляла собой европейское явление, а гуманистическая – североамериканское. Представители гуманистической психологии в 1962 году объединились в «Американскую ассоциацию за гуманистическую психологию» (позднее – «Ассоциация гуманистической психологии»), а попытки объединения специалистов, работающих в области экзистенциальной психологии и психотерапии, начали предприниматься только в XXI веке (Wong, 2004).

Существенный момент состоит в том, что методологический базис экзистенциального направления, бурное развитие которого также пришлось на первую половину XX века, составляют экзистенциальная философия и философская антропология. В связи с этим экзистенциальное направление в целом можно рассматривать как приложение определенных философских концепций к психологии и психотерапии. Теоретические модели гуманистического направления, напротив, невозможно вывести из какой-либо философской, психологической или психотерапевтической доктрины, они стали результатом обобщения большого количества эмпирических фактов терапевтической и экспериментально-исследовательской работы в рамках самой психологии (Орлов, 2000, 2005; Merry, 1988). Знакомство экзистенциальных и гуманистических психологов с трудами друг друга позволило им констатировать несомненно общее в своих построениях (см., *Экзистенциальная психология. Экзистенция*, 2001). Вместе с тем возникло стремление отграничить и более ясно обозначить собственную позицию: в работах представителей гуманистического направления появились главы, посвященные экзистенциальной психологии (см., например, Маслоу, 1997; Олпорт, 2002), а в работах представителей экзистенциального направления – критика отдельных положений гуманистической психологии (Boss, 1979; Франкл, 1990).

Дифференциация данных направлений – сложная и еще далеко не осуществленная задача. В настоящее время они продолжают оставаться слитыми друг с другом, пребывают в своего рода симбиозе как «экзистенциально-гуманистическое направление». Ограничимся лишь одним примером. В сборнике, написанном европейскими и американскими последователями Роджерса (*Карл Роджерс и его последователи*, 2005), много глав посвящено интеграции клиентоцентрированной терапии и других психотерапевтических форм (от психодрамы до семейной терапии), при этом глава, проясняющая ее отношения с экзистенциальной психотерапией отсутствует («лицом к лицу лица не увидать»); вместе с

тем в числе авторов сборника - сотрудники Айгенвельт-центров феноменологической психотерапии.

С нашей точки зрения, экзистенциальная и гуманистическая психологии, и, соответственно, психотерапии, автономны по своему происхождению и принципиально различны по своему характеру. Основные различия между ними рассмотрим далее в ходе сравнения ЭА и клиентоцентрированной терапии.

Вначале обозначим общее: оба терапевтических подхода декларируют свою принадлежность к «понимающей» психотерапии, существенно отличной от психотерапии «объясняющей». Объясняющая парадигма в психотерапии, типичными представителями которой являются психоанализ и поведенческая терапия, интерпретирует каждый конкретный случай при помощи некоторой общей теории или закономерности. При этом человек объективируется, подгоняется под имеющиеся теоретические конструкты. Понимающая парадигма, напротив, видит в человеке свободного субъекта и стремится постичь субъективный и каждый раз уникальный смысл переживаний и суждений конкретного человека.

Так, психоанализ утверждает жесткую детерминированность сознания бессознательными влечениями. Для того, чтобы понять поведение, мышление и переживания человека, необходимо, отказавшись от непосредственно данного, объяснять их с помощью определенных, не связанных с опытом схем. Практически любой содержательный элемент становится символом чего-то иного, в ортодоксальном психоанализе это «иное» есть сексуальность. Например, пациент рассказывает сон, элементами которого выступают сигара или бананы. Стандартная психоаналитическая интерпретация: сигары и бананы символизируют вытесненные фаллические желания, значит, психодинамика данного пациента получила фиксацию на фаллической стадии развития – следовательно, нужно анализировать эдипову ситуацию, так как теория говорит, что если кому-либо снится подобное, следует в первую очередь разбирать его отношения с матерью. Психоаналитик, таким образом, постоянно находится в позиции «подозревающего», потому что считает: то, о чем сообщает пациент, всегда представляет собой попытку скрыть нечто совсем другое, о чем речь идет «на самом деле».

В отличие от объяснений и интерпретаций, понимание представляет собой попытку преодолеть смысловой барьер между миром психотерапевта и миром пациента / клиента. Стратегию психотерапевтического общения здесь определяет стремление психотерапевта понять индивидуальные переживания и смыслы пациента / клиента, стремление оказаться с ним в едином смысловом поле, увидеть мир его глазами. В соответствии с понимающей парадигмой, «ни консультант, ни терапевт не смогут достичь успеха, если не поймут

дилемму пациента с точки зрения самого пациента», поскольку «миллионы смертных будут переживать затруднительные положения миллионами способов» (Олпорт, 2002, с.449).

Философская фундированность экзистенциальной психологии обеспечила ее методологическую оснащенность феноменологией, которая в психотерапии используется как метод постижения внутреннего мира человека, метод понимания того, как он сам переживает себя и свою жизненную ситуацию.

Рассмотрим сначала применение феноменологического метода в экзистенциальном анализе. Впервые феноменологию методически описал Э. Гуссерль, впоследствии его феноменология сознания была развита М. Шелером в феноменологию ценностей, а М. Хайдеггером – в феноменологию бытия. Применительно к психотерапии знаменитый принцип Гуссерля «к самим вещам» состоит в том, чтобы подойти к внутреннему миру пациента максимально непредвзято, не привнося ничего внешнего. Для этого необходима «психологически-феноменологическая редукция» – «заклучение в скобки», или «epochè» всего известного заранее. Благодаря «epochè» становится возможным восприятие того, что является так, как оно является – без каких бы то ни было предварительных интерпретаций. Постигание внутреннего мира пациента посредством «глубинной формы понимания» (Хайдеггер) или «духовного видения» (Шелер) или «эмоциональной эмпатии» (Бинсвангер) позволяет понять субъективно значимые ценности и личностные смыслы, обладающие для пациента реальной динамической силой. Такое понимание не предполагает интеллектуальных оценок и интерпретаций на основе гипотетических теоретических конструкций типа «стадии развития либидо» или «архетипы коллективного бессознательного».

Хайдеггер выделил три основные содержательно взаимосвязанные компоненты феноменологического метода – редукцию, конструкцию и деструкцию (Хайдеггер, 2001, с.29), согласно которым в ЭА структурируется процесс понимания пациента на начальных стадиях психотерапевтического взаимодействия. На этих стадиях терапевт должен следить, в достаточной ли степени он обнаруживает феноменологическую установку полной эмоциональной открытости при «заклучении в скобки» всех своих предварительных знаний. Это открытость терапевта как вовне, по отношению к пациенту, так и по отношению к тем впечатлениям, которые вызывает у него пациент. Умение осуществлять такую редукцию (т.е. «заклучать в скобки» и отставлять в сторону все свои знания, не привносить в актуально воспринимаемое ничего из собственного предыдущего опыта) – архисложная психотерапевтическая задача, требующая от психотерапевта долгой и кропотливой работы по самопознанию и самовыражению. Сочетание способности к дистанцированию с глубокой эмоциональной включенностью представляет собой подлинный психотерапевтический парадокс.

В диалогическом процессе феноменологического понимания достаточно условно можно выделить три этапа: конструкцию, деконструкцию (деструкцию) и реконструкцию, содержание которых мы здесь лишь схематически обозначим. На первом этапе терапевт воспринимает то, что говорит пациент, и как он это говорит. Как следствие у терапевта возникает впечатление, отражающее наиболее существенное, смысл того, о чем сообщает пациент. На втором этапе терапевт подвергает свое впечатление сомнению и обращается к пациенту приблизительно следующим образом: «Из того, что Вы сказали, я понял то-то и то-то. И я также вижу то-то и то-то». Такая констатация или подразумевает вопрос, или сопровождается прямым вопросом типа: «Это так? Правильно ли я Вас понял?» То есть, на этапе деконструкции терапевт возникшее у него впечатление в виде обратной связи предъявляет пациенту для перепроверки, чтобы тот подтвердил, идет ли для него речь о том же самом и чувствует ли он себя понятым. Возможно, что пациент имел в виду нечто другое, и тогда наступает третий этап, на котором терапевт и пациент вместе работают над реконструкцией того, что же для пациента означает то или иное его поведение или переживание. Обратная связь со стороны терапевта использует собственный язык пациента и помогает ему осветить свои переживания полнее. В результате прояснения личностных смыслов пациент может не только почувствовать, что его понимают, но и яснее осознать свое бытие, включая ранее закрытые его аспекты.

Посмотрим теперь на терапевтический подход Роджерса. Как известно, он утверждал, что для успешной психотерапии являются «необходимыми и достаточными» три условия, которые должен обеспечить терапевт в своем отношении к клиенту: безусловное принятие, эмпатическое понимание и конгруэнтность. Приведем несколько описаний эмпатического понимания, принадлежащих Роджерсу. «Понять внутренний мир клиента, как будто он твой собственный, но не теряя этого «как будто» – это и есть эмпатия, которая необходима для психотерапии. Понять страх, гнев или смущение клиента, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения, связанного с ними – вот условие, которое мы пытаемся описать» (Роджерс, 1994, с.344). «Это означает, что терапевт точно воспринимает чувства, личностные смыслы, переживаемые клиентом, и передает это воспринятое понимание клиенту. В идеальном случае терапевт так глубоко проникает во внутренний мир другого, что может прояснить не только те смыслы, которые тот осознает, но даже те, что лежат чуть ниже уровня осознания» (Роджерс, 2004, с.155). «Эмпатия означает частую сверку с человеком в отношении точности ваших ощущений и руководство теми реакциями, которые вы получаете от него» (Rogers, 1980, p.142). Конгруэнтность (подлинность, аутентичность) означает, что «терапевт открыто проживает чувства и установки, которые имеют место в данный момент. Существует соответствие ...

между тем, что испытывается на соматическом уровне, что представляется в сознании и тем, что выражается клиенту» (Роджерс, 2004, с.154).

Роджерс нигде не говорит об «*epochè*» или о «заключение в скобки», но в одной из своих последних прижизненно опубликованных статей он так описывает непосредственную подготовку к терапевтическому сеансу с пациенткой Джен: «Я сказал, что мне нужно некоторое время побыть в тишине, чтобы сосредоточиться и сконцентрироваться. ... Я использовал это время для того, чтобы забыть технические тонкости и сфокусироваться на том, чтобы быть обращенным к Джен и открытым ко всему, что она может выразить» (там же, с.157). Приведем выдержки из этого терапевтического сеанса:

«...Джен: Когда я смотрю на жизнь моей мамы, а она была такой талантливой, то вижу, что ближе к концу, к сожалению, она стала очень желчной женщиной. Мир отнял у нее радость. А сейчас я не хочу оказаться в такой ситуации. И в данный момент я еще не нахожусь в ней. У меня очень полная жизнь — и волнующая, и грустная временами. Я многому научилась, и мне еще предстоит многому учиться. Но — я на самом деле чувствую, что то, что случилось с моей матерью, теперь происходит со мной.

Карл: То есть остается что-то вроде дурного предчувствия. Часть вашего страха можно сформулировать так: «Вот что случилось с моей матерью, и не следую ли я теперь по этому же пути (Джен: Да, верно.) и не буду ли я, возможно, чувствовать такую же ненужность и бесполезность?»...

... Джен: Люди говорят мне: «Джен, у тебя все замечательно. У тебя все есть». Они плохо представляют, что я на самом деле испытываю.

Карл: Верно. Итак, для постороннего наблюдателя у вас все замечательно. Но Джен внутри — не такая. Джен внутри совсем другая» (там же, с.158-160).

Очевидна практически полная аналогия между феноменологическим методом и процессом терапии по Роджерсу (то, что без безусловного принятия феноменология невозможна, выше не было необходимости подчеркивать специально). «*Epochè*» в подходе Роджерса есть «забывание технических тонкостей», он также часто пишет о необходимости доверять «внутреннему неинтеллектуальному чувству», а не логическому осмыслению (см., например, Роджерс, 1994, с.64). Эмпатия и конгруэнтность, сопровождающиеся внутренней и внешней открытостью, описывают сам процесс феноменологического понимания; приведенные фрагменты терапевтического сеанса, на наш взгляд, демонстрируют примеры деконструкций.

Как было отмечено выше, Роджерс считал безусловное принятие, эмпатию и конгруэнтность необходимыми и достаточными условиями эффективной помощи клиенту. Н. Роджерс пишет об этом так: «Исследование К. Роджерсом терапевтического процесса выявило, что изменение происходит тогда, когда клиент чувствует себя принятым и понятым. Почувствовать себя принятым и понятым – достаточно редкий опыт, особенно тогда, когда вы испытываете страх, гнев, горе или ревность. И, тем не менее, исцеляют именно эти моменты принятия и понимания» (Роджерс Н., 2004, с.68). То есть, мы можем

сказать, что, по сути, феноменологическое понимание и является необходимым и достаточным условием собственно терапии в подходе Роджерса.

В экзистенциальной терапии в целом и в ЭА в частности феноменологическое понимание тоже представляет собой неотъемлемую составляющую психотерапии. Но ЭА этим не ограничивается. Более того, это понимание используется на начальном этапе взаимодействия психотерапевта с пациентом для диагностики нарушений и определения подходящей конкретному пациенту терапевтической стратегии и тактики, а также постоянно в процессе самой терапии. Иначе говоря, феноменологическое понимание в ЭА не является единственным психотерапевтическим методом.

В ЭА на основе философской экзистенциально-аналитической картины человека разработаны в дополнение к феноменологическому пониманию разнообразные методы и техники. В их ряду представлены как неспецифические методы (например, персональный ЭА, Лэнгле, 2001, 2004, Laengle, 1993), так и специфические техники – от парадоксальной интенции и дерефлексии до конкретных способов работы с тем или иным типом нарушений личности на основе феноменологической диагностики пациента (Франкл, 1990, Laengle, 2003). Такая диагностика используется для определения системы ближайших и отдаленных психотерапевтических действий.

Таким образом, мы можем сказать, что Роджерс, используя только феноменологическое понимание, фактически останавливается там, где, с точки зрения экзистенциального подхода, в большинстве случаев аналитическая психотерапевтическая работа только начинается. Почему оказывается возможным такое противоречие в рамках одной и той же гуманитарной парадигмы в психотерапии? Для того, чтобы приблизиться к ответу на этот вопрос, рассмотрим картину человека в концепции Роджерса и сравним ее с картиной человека в экзистенциальном анализе.

Роджерс постулирует, что человеческий «организм обладает единственной базовой тенденцией или стремлением – актуализироваться, сохраняться и укрепляться. Несмотря на существование множества потребностей и мотивов, все органические и психологические потребности вполне можно свести к этой единой, фундаментальной потребности» (Роджерс, 2002, с.447). То есть тенденция к самоактуализации предполагает как стремление организма удовлетворить свои физиологические потребности в воздухе, пище, воде и снижении напряжения, так и внутреннюю предрасположенность организма к развитию посредством личностного роста и самосовершенствования, овладению навыками социальной компетентности и постепенному переходу от внешнего контроля к самоконтролю.

Тенденция к актуализации, по Роджерсу, берет начало в физиологических процессах, представляя тем самым собой не психологический, а организмический факт – «один центральный источник энергии в организме человека» (Rogers, 1980, p.123). Именно поэтому

эта тенденция исходно является некой помимо воли и желания человека саморазворачивающейся программой реализации всех способностей, заложенных наследственностью в организме. Роджерс подчеркивал, что стремящаяся к воплощению природа человека, безусловно позитивна, конструктивна, социальна и при отсутствии внешних ограничений и антагонистических воздействий естественным образом выразится в разнообразных поведенческих проявлениях. Этому способствует идущий с самого рождения внутри человека организмический ценностный процесс, дающий возможность позитивно ценить те переживания и способы поведения, которые воспринимаются как содействующие сохранению и укреплению организма, и, напротив, ценить негативно то, что препятствует личностному росту (см., Роджерс, Фрейберг, 2002, с.388-437).

Роджерс утверждает: «Одно из самых революционных представлений, вытекающих из нашего клинического опыта, заключается в растущем признании того, что самое глубокое внутреннее ядро человеческой природы, самые глубинные слои его личности, основа его “животной природы” по существу социализированы, рациональны, реалистичны и движут его вперед» (Роджерс, 1994, с.135).

Важная характеристика экзистенции состоит в том, что она есть отношение – «отношение, которое относит себя к самому себе и в этом отношении-к-себе-самому относит себя к иному» (Bollnow, 1955, s.33). Человек как экзистенция представляет собой не замкнутую монаду, но постоянное трансцендирование за собственные пределы, неразрывную связанность и постоянную соотнесенность с иным, и эта соотнесенность с иным характеризуется диалогом, взаимообменом. Экзистенция открыта – открыта как по отношению к нематериальной сфере ценностей и смыслов, так и по отношению к миру и к людям, с которыми человек на уровне встречи, или экзистенциальной коммуникации, может вступить во взаимоотношающие отношения. Вместе с тем экзистенция не есть нечто, что разворачивается автоматически при наличии благоприятных условий, но предполагает рефлексивность, возможность и способность человека выбирать. В отличие от утверждения Роджерса, что человек имеет безусловно-позитивную природу, которая сама раскрывается при благоприятных условиях, согласно экзистенциальной парадигме в природе (сущности) человека содержится как позитивный потенциал, так и негативные и деструктивные возможности.

Экзистенциальную точку зрения на самосозидание человека можно выразить следующим образом: человек свободен и представляет собой лишь то, что сам из себя сделал; внешние воздействия, конечно, накладывают определенные ограничения, но не являются решающими, так что наследственность, окружающая среда, воспитание и культура – не более, чем отговорки для тех, кто не хочет нести ответственность за собственное существование. Роджерс же пишет о человеческой свободе так: «Можно сказать, что в

наиболее благоприятных условиях психотерапии человек по праву переживает наиболее полную и абсолютную свободу. Он желает или выбирает такое направление действий, которое является самым экономным вектором по отношению ко всем внутренним и внешним стимулам, потому что это именно то поведение, которое будет наиболее глубоко его удовлетворять. ... Полноценно функционирующий человек не только переживает, но и использует абсолютную свободу, когда спонтанно, свободно и добровольно выбирает и желает то, что абсолютно детерминировано» (Роджерс, 1994, с.243-244).

Гуманистическую парадигму развития и самоактуализации и экзистенциальную парадигму отношения и обмена можно представить графически:

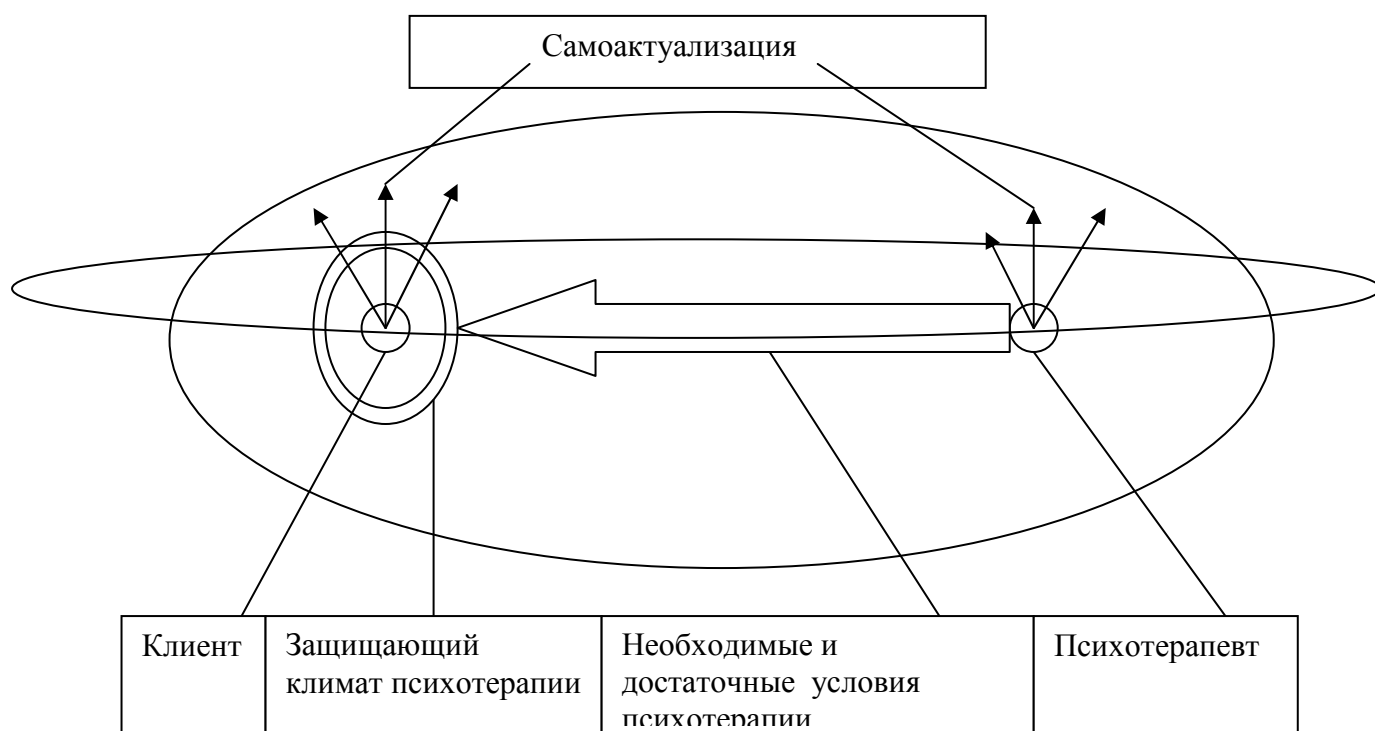


Рис. 1. Гуманистическая концепция психотерапии и самоактуализации.

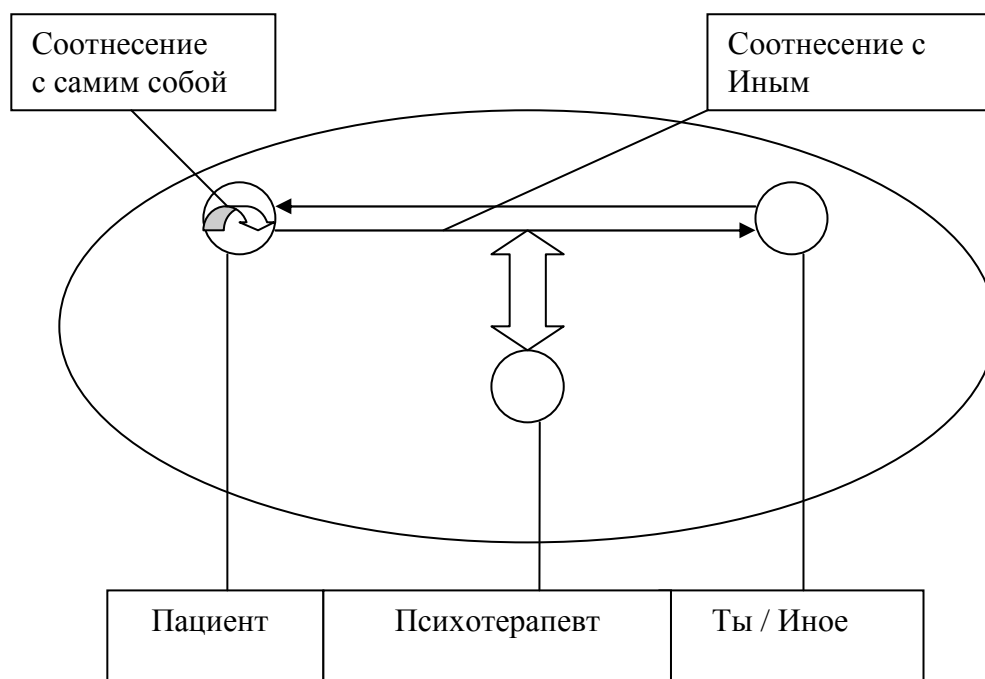


Рис. 2. Экзистенциальная концепция терапии и взаимодействия с миром.

Итак, в гуманистической парадигме акцент делается на качестве психотерапевтического отношения и на самоотношении (самоактуализации) клиента. В экзистенциальной парадигме – на отношении пациента к миру.

Различие парадигм можно также проиллюстрировать выдержками из бесед Роджерса с представителями теистического экзистенциализма, философами П. Тиллихом и М. Бубером.

Обсуждая с Тиллихом конечную цель психотерапии Роджерс отмечает: «...мне кажется, что индивид, который открыт для опыта, постоянно оценивает каждый момент и свое поведение в каждый момент как имеющее или не имеющее отношения к его собственному самоосуществлению, его собственной самоактуализации» (П. Тиллих и К. Роджерс: *диалог*, 1994, с.149). Тиллих отвечает рассуждениями о любви-агаре, которая вслушивается в мир: «Я называю ее вслушивающейся любовью, которая не следует абстрактным оценкам, но которая связана с конкретной ситуацией, и, вслушиваясь именно в данный момент, принимает решение действовать или чувствовать удовлетворение, а, может быть, и радость, или неудовлетворение и муки совести» (там же, с. 149-150).

В концепции Роджерса сущность человека (его подлинное внутреннее Я) возведено на пьедестал, при этом каждый человек в своей трансперсональной сущности связан с миром и другими людьми, так что мир и другие люди представляют собой общность, единое пространство и средство для самоактуализации. По Роджерсу, человек аутентичен тогда, когда полностью проживает и реализует в действии то, к чему в данный момент в наибольшей степени стремится его организмическая целостность.

Согласно экзистенциальной парадигме человек одинок, при этом он находится в постоянном обмене с миром и другими людьми. В этом взаимообмене он становится (или не становится) самим собой, поэтому быть аутентичным здесь означает действовать не столько в согласии с собой, сколько соответствии со смыслом ситуации, в которой человек в данный момент находится. Именно в этом понимании участи человека в мире заключен глубокий трагизм всей экзистенциальной антропологии.

Гуманистическая и экзистенциальная парадигмы расходятся также в вопросе о природе человека. Согласно психологам-гуманистам эта природа позитивна, тогда как согласно психологам-экзистенциалистам она двойственна.

«...Роджерс: ... На мой взгляд, младенец не отчужден от самого себя. Он является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся, и происходящее отчуждение – это то, чему он научается; ради сохранения любви других людей, обычно родителей, он принимает внутрь себя их суждения как нечто пережитое им самим. Например, маленький мальчик, получив выговор за то, что дергал сестру за волосы, расхаживает, приговаривая: “плохой мальчик, плохой мальчик”. Тем не менее он опять дергает ее за волосы. Другими словами, он интроецировал мнение, что он плохой, в то время как в действительности он получает удовольствие от этого переживания....

Тиллих: ... Это необходимый акт самоосуществления, но в нем есть также и нечто асоциальное, поскольку он причиняет сестре боль, и, следовательно, этот акт должен быть пресечен. И, скажем ли мы “плохой мальчик” или запретим его как-то иначе, это одинаково необходимо» (там же, с.140-141).

Согласно гуманистической концепции человеку можно и должно доверять. Согласно экзистенциальной концепции человек – сомнительное расщепленное существо, нуждающееся во внешней помощи для того, чтобы встать на путь истинный.

«...Роджерс: ... Мне кажется, что наиболее полное принятие человека как он есть является сильнейшим из известных мне факторов, работающих на изменение. Другими словами, я полагаю, что это действительно высвобождает изменения или раскрывает потенциал: обнаружив, что меня полностью принимают таким, как я есть, я не могу не изменяться. Потому что тогда я ощущаю, что больше нет никакой нужды в защитных барьерах, так что в этот момент, я думаю, верх берут поступательные процессы самой жизни.

Бубер: Боюсь, я не так уверен в этом, как вы, возможно, от того, что я не терапевт. И мне по необходимости приходится иметь дело с сомнительными людьми. В моем взаимоотношении с ними я не могу избавиться от полярности. Как я сказал, мне приходится иметь дело с обоими полюсами в человеке. Я должен иметь дело с тем, что в нем является сомнительным. И у меня бывают случаи, когда я должен помогать человеку против него самого. Он нуждается в моей помощи против него самого» (Мартин Бубер – Карл Роджерс: диалог, 1994, с. 91-92).

Здесь мы подходим к еще одному важному теоретико-методологическому различию, которое затрагивает проблематику ценностей. Роджерс говорит: «я отбросил представление о ценностях в привычном смысле» (П. Тиллих и К. Роджерс: диалог, 1994, с.149). Для него ценности в привычном смысле слова – это ценностные системы, формирующиеся у человека в процессе социализации, образующие его личность и препятствующие процессу самоактуализации. Сущность (природа) человека представлена не ценностными системами,

но ценностным процессом, являющимся сущностным и, следовательно, неотъемлемым свойством человека в его организмической целостности (см., Роджерс, Фрейберг, 2002, с.388-437).

ЭА в подобных рассуждениях следует за философской антропологией Шелера, согласно которой ценности представляют собой объективные качественные феномены, предлагающие человеку нормы долженствования и оценок. Ценности объективны, надвременны и неизменны. Ценности, образующие особое царство трансцендентальных сущностей, находятся не в пространственно-временной, не в физической реальности, но в сфере духовного. И именно как духовное существо человек есть центр высших эмоционально-ценностных актов – способен различать добро и зло, чувствовать уважение и признательность, переживать благоговение и смирение, муки совести и вину и т.д.*

Итак, гуманистическая парадигма развенчивает ценности как социальный конструкт. Экзистенциальная парадигма, напротив, абсолютизирует его.

Для экзистенциалистов человек двойственен. По Шелеру, элементарное, низшее проявление человека – порыв (или чувственный порыв), представляет собой средоточие бесцельно-хаотических естественно-природных сил. Шелер полагал, что в человеческом бытии заложено изначальное напряжение и противостояние духа и чувственного порыва, духовного и психовитального. «Но сколько бы ни были сущностно различны “жизнь” и “дух”, все же оба принципа необходимы в человеке друг для друга. Дух идеирует жизнь. Но только жизнь способна привести в действие и осуществить дух, начиная с его простейшего побуждения к деятельности и вплоть до создания произведения, которому мы приписываем духовное смысловое содержание» (Шелер, 1994, с.191). Будучи носителем смысла бытия, дух призван придавать чувственным порывам нужную ему форму, направляя их на воплощение ценностей, при этом сила и динамика человеческого духа измеряется силой чувственных порывов, поставленных духом себе на службу.

В. Франкл, систематизировав и развив концепцию Шелера применительно к области психологии и психотерапии, как известно, схематически представил человека как единство трех ортогональных измерений: телесного, психического и нозического (духовного) (Франкл, 2000). Согласно этой модели, «собственно человеческим» или «свободным в человеке» является духовное измерение, а плоскость психофизического детерминирована наследственностью, инстинктивными потребностями, психодинамическими влечениями, семейным воспитанием и социальным научением. И если, по Роджерсу, все мотивы являются

* Следуя данной логике, даже А. Гитлер, вступая в общение со сферой духовного, воспринимая ценности, принимая свободное и аутентичное решение в пользу воплощения той или иной ценности, наполнял свою жизнь смыслом и проживал себя как экзистенцию.

производными от одного базового инстинктоподобного стремления к самоактуализации, то в модели Франкла три измерения человека развивают разнонаправленную мотивационную динамику, что неизбежно приводит к напряженности и мотивационным конфликтам, характеризующим по представлениям психологов-экзистенциалистов саму природу человека.

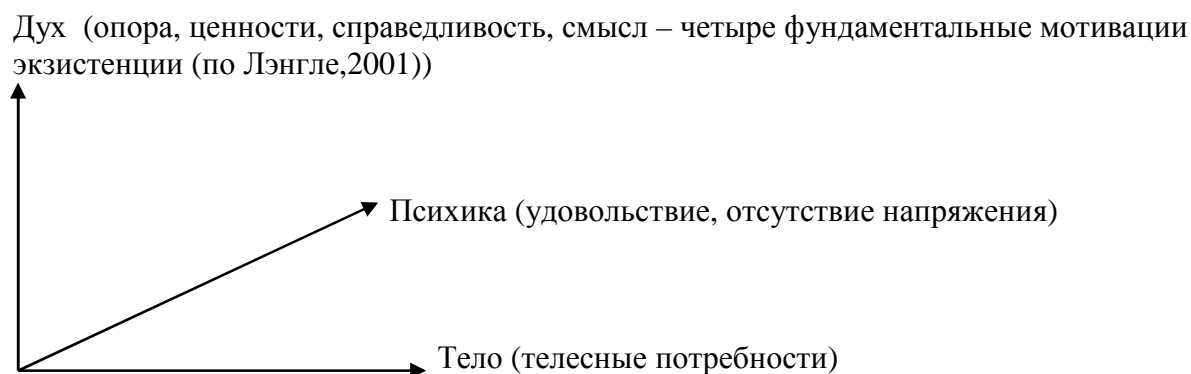


Рис. 3. Динамические векторы человека, представляющие в экзистенциальной теории три различных антропологических уровня.

Для психологов-гуманистов, напротив, человек по своей природе изначально и финально целостен, монистичен, тогда как для психологов-экзистенциалистов он двойственен, дуален. Согласно экзистенциальной концепции, эмоциональная жизнь человека, его переживания также расщеплены и двойственны. Например, то, что доставляет удовольствие на психическом уровне, не всегда является нравственным; в свою очередь нечто может иметь смысл, несмотря на неприятные переживания или необходимость прикладывать значительные усилия для реализации своего решения. Человек, имеющий психические нарушения, в большей степени ориентируется на то, что доставляет удовольствие и избавляет от напряжения – независимо, оправданно ли это с нравственной точки зрения и имеет ли смысл. Психически здоровый человек большее значение придает этике и смыслу подчас вопреки непосредственным удовольствиям.

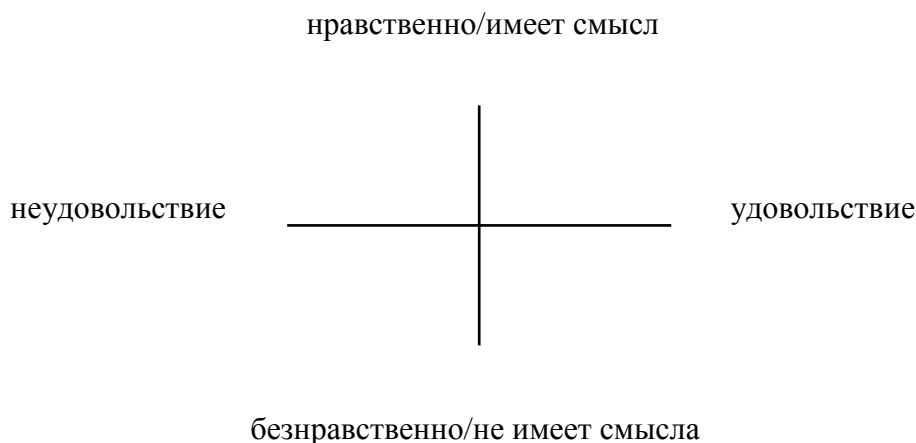


Рис. 4. Психические и духовные переживания как располагающиеся согласно экзистенциальной теории в разных измерениях.

Итак, если в концепции Роджерса сущность человека относится к его «организмической природе», включающей в себя и область психофизического, то в ЭА сущность человека полагается принадлежащей лишь духовному измерению. С одной стороны, духовное измерение, способно дистанцироваться от психофизического, вступать с ним в полемику и занимать по отношению к нему определенную позицию. С другой стороны, само это духовное осуществляет себя благодаря витальной силе психофизического. Если, согласно Роджерсу, психические нарушения возникают, когда оказывается заблокированной тенденция к самоактуализации, то согласно ЭА – когда человек оказывается неспособным проживать свое духовное измерение и достигать экзистенции. Посмотрим далее, как из теоретических концепций следуют базовые принципы этих двух школ или направлений психотерапии.

Клиентоцентрированная терапия имеет своими задачами создание в терапевтическом отношении необходимых и достаточных условий для высвобождения у клиента тенденции к самоактуализации и обеспечение психологических, личностных предпосылок для последующего самостоятельного движения клиента в направлении самоактуализации.

Первая задача решается благодаря тому, что терапевт создает для клиента защищающую атмосферу феноменологического понимания – благодаря безусловному принятию, эмпатии и конгруэнтности. Так определяемое феноменологическое понимание, как уже говорилось выше, является единственным методом клиентоцентрированной психотерапии и служит исключительно цели помощи клиенту в распознавании и актуализации им самим его собственной тенденции к позитивному развитию. Согласно Роджерсу, любые советы, рекомендации, оценки терапевта в лучшем случае абсолютно бесполезны, а в худшем - наносят клиенту вред, – ведь терапевт никак не может подменить собой заданную организмически тенденцию к самоактуализации самого клиента. Любые интервенции терапевта как авторитетной фигуры могут лишь сбить клиента с его собственного «пути истинного». А поскольку лишь клиент в принципе способен актуализировать свою тенденцию к актуализации, то терапевт может осуществить лишь один способ помощи – быть, так сказать, не привносящим ничего извне, феноменологически понимающим собеседником, лишь фасилитирующим тенденцию к развитию, суверенным обладателем которой является сам клиент. То, какие решения клиент будет принимать в этой терапевтической атмосфере, находится вне сферы компетенции и профессиональной этики

психотерапевта. Согласно терапевтическому опыту Роджерса, подобным образом осуществляющееся терапевтическое отношение, процесс и результат терапии неизменно оказываются позитивными.

Решение второй терапевтической задачи достигается благодаря тому, что клиент в безопасной атмосфере доверительных терапевтических отношений получает опыт общения в сочетании с «необходимыми и достаточными условиями позитивных личностных изменений». В результате он начинает относиться с безусловным принятием и эмпатией к самому себе, все более и более проявляя конгруэнтность в отношениях с собой и другими людьми. Тем самым самоактуализация как особое самоотношение клиента фактически становится его жизненным кредо.

Задача ЭА – другая. Помощь пациенту заключается здесь в том, чтобы научить его проживать свое духовное измерение, вступать в открытый диалог с миром и чувствовать его ценности. Важно также помочь пациенту установить диалог с самим собой, чтобы принимать решения, согласующиеся с собственной совестью – решения, воплощение которых имеет смысл, исходя из тех жизненных взаимосвязей, которые человек считает для себя важными. Путь к этой цели заключается в том, чтобы научить пациента находить консенсус, согласие в ситуации неизбежного внутреннего конфликта. Успешные результаты ЭА-терапии обнаруживают себя в жизни пациента «чувством внутреннего согласия» (Лэнгле) – такое чувство испытывает человек, который находится на своем месте, занимается своим делом и пребывает в ладу с собственной совестью.

В обоих психотерапевтических подходах важнейшее значение имеют терапевтические отношения и диалог. В клиентоцентрированной терапии диалог обеспечивает процессы феноменологического понимания и самопонимания, в результате чего клиент получает возможность соприкоснуться со своей тенденцией к самоактуализации и тем самым «получить подпитку» из этого источника энергии в себе самом. В ЭА также считается, что самого по себе феноменологического понимания со стороны терапевта в ряде случаев бывает вполне достаточно, чтобы пациент почувствовал себя лучше и в дальнейшем смог самостоятельно найти аутентичное решение в той трудной жизненной ситуации, которая привела его к терапевту. Однако основная цель диалога в ЭА – не феноменологическое понимание и самопонимание.

Как уже говорилось выше, экзистенция есть отношение, и диалог является конституирующим элементом этого отношения, поэтому в ЭА-терапии диалог служит основой «пробуждения» пациента к экзистенции. Для этого сам терапевт по своей роли должен быть «будильником» для пациента или, по меткому выражению Дж. Бьюдженталь, должен быть «кем-то большим, чем просто превосходным, зеркально отражающим слушателем» (Бьюдженталь, 2001, с.95). Основа ЭА-терапии – взаимодействие одной

экзистенции с другой, и с этой точки зрения в процессе феноменологического понимания между терапевтом и пациентом происходит лишь некое «духовное слияние» (устранение субъект-объектного разделения в духовном аспекте). Однако затем, на основе результатов феноменологического понимания экзистенциальный терапевт, конечно же уже живущий в мире ценностей и смыслов, занимает супер-позицию по отношению к пациенту, сталкивая его со своим априорно верным видением ситуации и этим понукая и побуждая пациента к экзистенции – к открытости для восприятия духовных ценностей и к активному занятию верной позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям.

Терапевтический диалог в ЭА имеет отчетливую педагогическую задачу - научить пациента вступать в правильные отношения и взаимодействия с другим – и в этом взаимодействии созидать самого себя в позитивном направлении. Конечно, в человеке есть постоянные или относительно постоянные психофизические компоненты – тело, черты характера и т.д. Но то как и какие решения принимает человек, имеет ли он мужество и духовную силу для их воплощения, его система ценностей – все это не является предзаданным. «Человеческое в человеке» стимулируется (а подчас и определяется) взаимодействием человека с миром – другими людьми, идеями, книгами, произведениями искусства, природой и, конечно, - голосом собственной совести. Встреча и взаимообмен с другим обладает для экзистенции определенно конститутивным характером, потому что другое требует от человека занятия по отношению к нему позиции и принятия решения о том, как он будет с этим другим обращаться. Принимая во взаимодействии с другим решения в направлении все большего и большего согласия с совестью, и воплощая их, человек одновременно и реализует, и творит себя как экзистенцию, тем самым, находясь в постоянном процессе саморазвития. Не вдаваясь здесь глубже в философию диалога, приведем лишь высказывание французского философа Э. Левинаса: «Отношения с другим проблематизируют меня, изымают и продолжают изымать меня из меня самого, раскрывая во мне все новые дарования. Я и не знал, что настолько богат, хоть и не вправе теперь оставить что-то при себе» (Левинас, 1998, с.165). Таким образом, согласно ЭА, благодаря всегда позитивному диалогическому взаимообмену с другим в человеке формируется нечто новое – личностно значимые способности, ценности, смыслы.

В клиентоцентрированной терапии центральным моментом, вокруг которого строится терапевтический процесс, являются субъективные переживания. Терапевт постоянно концентрирует свое внимание на переживаниях и чувствах клиента. В основе этого лежит стремление сделать клиента полностью открытым своему эмоциональному опыту, включая ранее незнакомые чувства, которые подавлялись, бессознательно воспринимаемые как недопустимые или опасные. В безопасных терапевтических отношениях клиент «...обнаруживает, что переживает во всей полноте, до конца эти чувства так, что на данный

момент он и есть его страх или гнев, нежность или сила. И когда он живет этими различными по интенсивности и разнообразными чувствами, он обнаруживает, что он чувствует свое “Я”, что он и есть все эти чувства» (Роджерс, 1994, с.235). Если же человек способен полностью переживать и выражать все свои чувства, то тем самым, по Роджерсу, он полностью открыт и конгруэнтен своему опыту, и его тенденция к самоактуализации может проявляться свободно и беспрепятственно.

На первый взгляд в ЭА эмоциональность пациента также выступает фактором, которому уделяется первостепенное внимание (Лэнгле, 2006, Laengle, 2003). В соответствии с экзистенциально-аналитической концепцией, напротив, человек как духовное существо не «есть свой страх или гнев», но страх, гнев или любое другое чувство – это то, что человек имеет, а потому он может сделать чувство предметом своего рассмотрения и тем или иным образом с ним обойтись. Это не логика конгруэнтности и целостности, но логика противостояния и диссоциации. Например, можно дистанцироваться, отделить себя от чувств, если они не позволяют действовать адекватно смыслу ситуации, или отдаться внутреннее обогащающему переживанию, если для этого есть подходящее время, или попытаться понять содержательно-смысловую составляющую своего переживания. Иначе говоря, в ЭА человек не интегрируется со своим эмоциональным опытом, но остается рефлектирующим центром внутреннего мира, его «хозяином».

Согласно ЭА, переживание является... когницией, восприятием, связанным с аффективным резонансом и, таким образом, с субъективно ощущаемой значимостью происходящего для жизни человека. Переживание не самоценно, оно всегда представляет собой некий мостик между внутренним и внешним миром – на одной стороне расположен переживающий субъект со своей системой ценностей, а на другой – «интенциональный референт» – другой, человек или ситуация, которые эту систему ценностей так или иначе затрагивают. В этой связи Франкл пишет, что само по себе допущение чувства до осознания мало что меняет, поскольку «по сути, человек занят, прежде всего тем, есть ли у него основания, чтобы сердиться, и лишь побочно – собственными эмоциями, будь то гнев или какая-либо иная реакция, которую он проявляет» (Франкл, 1990, с.324). Иными словами человеку присуще отщеплять свой эмоциональный опыт и диссоциировать себя с ним. Возникающее у человека чувство можно считать началом диалога с ситуацией, которая это чувство вызвала, при этом само чувство – это первый «ответ» человека на воспринятое им содержание ситуации. И как в любом диалоге, вначале следует понять значение переживания, которое отражает обращенный к человеку запрос со стороны ситуации. Затем на основе внутренней когнитивной, аналитической работы следует соотнести его с собственной совестью и занять позицию по отношению к смысловому содержанию

переживания. И лишь потом, исходя из этой позиции, сформировать ответ, который будет реализован в том или ином поведении.

* * *

Подведем итоги сравнительного рассмотрения ЭА и клиентоцентрированной психотерапии. Выделим следующие, наиболее существенные, на наш взгляд, моменты.

Оба психотерапевтических подхода стремятся быть проекциями гуманитарной (не естественно-научной) парадигмы в психологии, относятся к понимающей, а не объясняющей психологической науке.

Клиентоцентрированная психотерапия центрирована на сущности или эссенции человека. ЭА, напротив, делает центром своего внимания не сущность, но существование (экзистенцию) человека*. Изначально философское, а затем психологическое и психотерапевтическое различие сущности и существования является принципиальным. Именно оно и образует тот «водораздел», по одну сторону которого существует *экзистенциальная* психология и психотерапия, а по другую – *эссенциальная* психология и психотерапия. Определение «гуманистическая» утрачивает при этом свою специфицирующую силу, сохраняет за собой лишь историческое значение (тем более что фактически ни одну из существующих в настоящее время психотерапевтических форм невозможно и абсурдно обозначить как не- и тем более анти-гуманистическую).

Оба психотерапевтических подхода используют в качестве основополагающего метода феноменологическое понимание психотерапевтом жизненной ситуации и внутреннего мира человека.

В отличие от клиентоцентрированной психотерапии в ЭА наряду и на основании феноменологического понимания существует еще целый ряд интерактивных терапевтических процедур и техник. Это, прежде всего, методы анализа, диагностики и интервенции (воздействия). Данный методический арсенал обнаруживает генетическую связь ЭА с аналитической традицией в психотерапии и в пределе – с медицинской моделью психотерапии (эти «родимые пятна» ЭА отчетливо проявляются даже на сугубо терминологическом уровне: «анамнез», «анализ», «диагноз», «интервенция», «пациент» и т.п.).

Клиентоцентрированная психотерапия представляет собой пуристскую форму феноменологической терапии, в которой феноменологическое понимание действует тотально и одновременно в трех контурах: понимание терапевтом клиента; понимание клиентом самого себя; понимание психотерапевтом самого себя. В ЭА область

* Прояснение данного принципиального различия сущности и существования, эссенции и экзистенции человека мы находим у Франкла: «... сущность в конечном счете не зависит от существования; «эссенция» не зависит от «экзистенции», и, поскольку она имеет эту свободу, она имеет превосходство над «экзистенцией»» (Франкл, 1990, с. 249).

феноменологического понимания ограничена контуром понимания терапевтом пациента, при этом нефеноменологическое (объектное, оценочное, рациональное, аналитическое) понимание остается доминирующей и финальной формой понимания. Более того, такое понимание в свою очередь оказывается лишь базой для педагогических по своей сути директив и указаний (интервенций) психотерапевта.

Подводя общий итог нашего сравнительного анализа, следует констатировать: ЭА в отличие от клиентоцентрированной психотерапии и в своих концептуальных построениях, и в своей психотерапевтической практике является более традиционной, компромиссной, оппортунистической психотерапевтической формой, поскольку, развиваясь в русле аналитической традиции, наследует и воспроизводит целый ряд присущих ей элементов*.

Литература

1. *Братченко С.Л.* Экзистенциальная психология глубинного общения. М.: Смысл, 2001.
2. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
3. *Левинас Э.* Время и другой. Гуманизм другого человека. СПб.: Высшая религиозно-философская школа, 1998.
4. *Леонтьев Д.А.* Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. / Под ред. Д.А.Леонтьев, В.Г.Щур. М.: Смысл, 1997, с.40-54.
5. *Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал 2001, №1, с. 5-23.
6. *Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической психотерапии. // Психотерапия, 2004, №4, с. 41-48.
7. *Лэнгле А.* Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.
8. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.
9. *Мартин Бубер – Карл Роджерс: диалог.* // Московский психотерапевтический журнал 1994, №4, с. 67-96.
10. *Маслоу А.* Психология бытия. М.: «Рефл-Бук», 1997.
11. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.

* См., также схему, иллюстрирующую место ЭА среди направлений психотерапии (Орлов, Шумский, 2005, с.77).

12. *Оллорт Г.* Становление личности. Избранные произведения. М.: Смысл, 2002.
13. *Орлов А.Б.* Человекоцентрированный подход в психотерапии. // Основные направления современной психотерапии. М.: Когито-Центр, 2000, с.268-300.
14. *Орлов А.Б.* Послесловие научного редактора. // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. / Ред. Д. Брэзиер М.: Когито-Центр, 2005, с. 306-311.
15. *Орлов А.Б., Шумский В.Б.* Нозтическое измерение человека: вклад Виктора Франкла в психологию и психотерапию. // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2005, Т.2, №2, с.65-80.
16. *П. Тиллих и К. Роджерс: диалог.* // Московский психотерапевтический журнал 1994, №2, с. 133-150.
17. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994.
18. *Роджерс К.* Две расходящиеся тенденции. // Экзистенциальная психология. Экзистенция. / Ред. Р.Мэй. М.: ЭКСМО, 2001, с. 68-74.
19. *Роджерс К., Фрейберг Дж.* Свобода учиться. М.: Смысл, 2002.
20. *Роджерс К.* Клиент-центрированная психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
21. *Роджерс К.* Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии. // Психологическое консультирование и психотерапия. Сборник статей. / Сост. А.Б.Орлов. М.: ООО «Вопросы психологии», 2004, с.154-165.
22. *Роджерс Н.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. // Психологическое консультирование и психотерапия. Сборник статей. / Сост. А.Б.Орлов. М.: ООО «Вопросы психологии», 2004, с.65-74.
23. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
24. *Хайдеггер М.* Основные проблемы феноменологии. СПб.: Высшая религиозно-философская школа, 2001.
25. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер Пресс, 1997.
26. *Шелер М.* Избранные произведения. М.: Гнозис, 1994.
27. *Экзистенциальная психология. Экзистенция.* / Ред. Р.Мэй. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
28. *Ярошевский М.Г.* Психология в XX столетии. М.: Политиздат, 1974.
29. *Bollnow O.F.* Existenzphilosophie. 4 Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 1955.
30. *Boss M.* Existential foundations of medicine and psychology. N.Y.: Jason Aronson, 1979.

31. *Längle A.* Personale Existenzanalyse. // *Längle A.* (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 1993, ss. 133-160.
32. *Längle A.* Emotion und Existenz. // *Längle A.* (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: GLE-Verlag, 2003, ss. 27-42.
33. *Längle S.* Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods. // *European Psychotherapy*, 2003, Volume 4, №1, pp. 77-92.
34. *Merry T.* A Guide to the Person-centered Approach. London: AHP(B), 1988.
35. *Rogers C.* A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
36. *Wong P.T.* Existential Psychology for the 21st Century. // *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 2004, Volume 1, Issue 1, July pp. 1-2.