

## Лекция №11. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия (часть 2).

### Экзистенциальная психотерапия

В основе экзистенциальной психотерапии лежит феноменологическая и экзистенциальная философия и психология (Гуссерль, Хайдеггер, Ясперс, Сартр). Центральное понятие учения — экзистенция (от позднелатинского *existentia* — существование) как нерасчлененная целостность объекта и субъекта.

Экзистенциалистов не устраивает термин «личность», если он подразумевает некий строго определенный набор индивидуальных черт. Для них экзистенция означает возникновение, становление, процесс бытия, который не задан раз и навсегда и не характеризуется конкретными чертами. Это активный и динамичный процесс.

Также экзистенция не ограничивается рамками одного лишь индивида, это активное единство человека и окружающей среды – бытие в мире. Экзистенциалисты отвергают дуализм, предполагающий раскол между сознанием и телом, между опытом и окружающей средой. Бытие и мир неразделимы, так как по сути и то и другое сотворено индивидом. С феноменологической точки зрения мир – это наше собственное построение.

Мы существуем в отношении к трем уровням нашего мира.

«Бытие в природе» - это мы в отношении к биологическим и физическим аспектам нашего существования.

«Бытие с другими» относится к миру людей, социальному миру.

«Бытие для себя» - это собственный мир и означает, то как мы осмысливаем, оцениваем и переживаем самих себя.

Основные проявления человеческой экзистенции — забота, страх, решимость, совесть, вина, любовь. Все проявления определяются через смерть — человек прозревает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях (борьба, страдание, смерть). Постигая свою экзистенцию, человек обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности или достижение аутентичности (открытости новому опыту, миру, природе, другим и самим себе, большей сознательности, осмысленности, спонтанности, ответственности за свои выборы)

Поиск клиентом аутентичности является важнейшей целью экзистенциалистов, которая заключается в устремлении за пределы конфликта в направлении самореализации.

С определенной долей условности можно говорить о том, что основой психопатологии, с точки зрения данного подхода, является ложь. Поскольку ложь – наш единственный способ ускользнуть от небытия, не допустить экзистенциальную тревогу в свой опыт.

Поскольку ложь – это источник психопатологии, то средством устранения симптомов является честность. Если цель экзистенциальной психотерапии - аутентичность, то повышение осознания становится одним из важнейших процессов, которым люди осознают те аспекты мира и себя, которые ранее были прикрыты ложью.

Поскольку ложь приводит также к объективизации себя и к последующей утрате способности к выбору, терапия должна сопровождаться процессами, с помощью которых индивиды смогут вновь переживать себя в качестве субъектов, способных задавать направление собственной жизни (благодаря повышению возможности выбирать).

Экзистенциальная психотерапия бедна техниками. Главное в ней – побудить клиентов вступать с психотерапевтом в аутентичные отношения и тем самым повысить осознание себя как субъектов, располагающих свободой выбора, свободой отличаться от психотерапевта даже в вопросе о том, когда именно закончить лечение. Для этого от психотерапевта требуется взаимодействовать в атмосфере взаимного принятия с целью вызвать самовыражение.

Основные приемы – встреча (энкаунтер), столкновение, диалоги, опыты, драматизация или проигрывание чувств вслух.

Лечение, как правило кратковременное, но интенсивное для получения немедленного опыта чувств и ощущений данного момента, т.е., «здесь и сейчас».

В целом, экзистенциальная психотерапия представляет собой собирательное понятие для обозначения различных психотерапевтических подходов, в которых делается упор на «свободную волю», свободное развитие личности, её уникальность, осознание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути.

### **Разновидности экзистенциальной психотерапии.**

Клинический опыт и научная литература позволяет говорить о существовании, как минимум, двух типов экзистенциальной терапии. Это:

- экзистенциальный анализ (дазайн-анализ);
- экзистенциально-гуманистическая терапия.

Дазайн – анализ можно рассматривать как промежуточный этап между собственно психоанализом и современным гуманистическим экзистенциализмом. Он более широкое распространение получил в Европе, где среди его выдающихся представителей отмечается Л. Бинсвангер, М. Босс, В. Франкл. Для них более свойственно рассуждать о пределах, принятии, тревоге, смысле жизни, разрозненности и изоляции. С точки зрения дазайн-анализа невротическая тревога возникает, когда индивидуум полностью погружается в созданный им самим (искусственный по природе) мир, в котором он не разрешает себе быть свободным. Основная цель дазайн – анализа – утверждение свободы личности через принятие человеком ответственности за свою жизнь.

В США выделилось экзистенциально-гуманистическое направление, известными представителями которого являются Р. Мэй, Д. Бьюдженталь, И.Ялом, которые больше фокусируются на потенциале, осознании, вершинных переживаниях, самореализации, «Я—Ты» встрече.

## **Экзистенциально-гуманистическая психотерапия Ялома.**

Современный этап развития экзистенциальной психотерапии характеризуется попытками строгих научных исследований тех областей человеческого бытия, которые поддаются эмпирическому изучению, а также систематизацией имеющихся методов психотерапевтического вмешательства. В этом отношении он хорошо соответствует современным тенденциям развития психотерапии вообще. Наиболее ярким представителем современной экзистенциальной психотерапии является Ирвин Ялом.

Концепция Ялома во многом является синтетической по отношению к большинству моделей экзистенциальной психотерапии, т. е. в той или иной степени включает их основные проблемы и применяемые методы.

В своей фундаментальной работе «Экзистенциальная психотерапия» Ялом дает следующее определение тому, о чем он пишет: «Экзистенциальная психотерапия — это динамический подход, фиксирующий на базисных проблемах существования индивидуума». Такими проблемами (экзистенциальными факторами) он считает смерть, свободу, изоляцию и бессмысленность жизни.

Соответственно, экзистенциальная психотерапия в его понимании основана на модели психопатологии, согласно которой тревога и ее дезадаптивные последствия представляют собой реакцию на эти четыре данности.

Ялом также считает, что существуют два типа механизмов психологической защиты, которые могут быть как бессознательными, так и вполне осознанными. Во-первых, это традиционные механизмы защиты (проекция, реакция, отрицание, идентификация и т. п.), которые работают независимо от источника тревоги. Во-вторых, существуют специфические механизмы защиты от каждого из четырех основных беспокойств. Эти механизмы не только помогают защититься отдельным пациентам, но и поддерживаются целыми культурами.

Хотя специфические варианты защиты от каждого из основных беспокойств обычно рассматриваются отдельно, они могут частично совпадать. Кроме того, возможно их перекомбинирование или слияние во всеобъемлющую экзистенциальную модель психопатологии.

Смерть — основной источник тревоги и невротической, и нормальной, и экзистенциальной. Причем эти виды тревоги, связанные со смертью, могут быть как осознанными, так и бессознательными. В отличие от многих своих предшественников Ялом на основе обширных и продолжительных эмпирических исследований доказывает, что с самого раннего детства люди чрезвычайно озабочены неизбежностью смерти. Для того чтобы справиться с ужасом потенциального несуществования, люди воздвигают психологическую защиту, базирующуюся на отрицании смерти. Кроме того, Ялом считает, что развитие психической патологии в значительной степени обусловлено совершением неудачных попыток выйти за рамки смерти. По его мнению, первый интрапсихический экзистенциальный конфликт — это конфликт между

осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить, конфликт между боязнью несуществования и желанием быть.

По мнению Ялома, дети достаточно рано открывают для себя не только сексуальность, но и сущность смерти, хотя их интеллект еще не позволяет им полностью осознать этот факт. Так же как и в случае сексуальности, дети вытесняют свое первое знание о смерти, воздвигая различные защитные конструкции. Они убеждают себя в том, что смерть является временной, дети не умирают, «я не умру, потому что я особенный», в последний момент на помощь придет спаситель и т. п. Примирение с неизбежностью смерти составляет главную задачу развития в этот период.

И у детей, и у взрослых Ялом выделил два главных механизма защиты от тревоги, связанной со смертью. Прежде всего это вера в свою особенность. В то время как на сознательном уровне большинство людей принимают неизбежность конечности своей жизни, глубоко в душе они могут лелеять иррациональную веру в собственное бессмертие и неприкосновенность.

В основе механизма веры в спасителя, который придет на помощь в последний момент, лежит представление человека о том, что, хотя с ним может случиться что-то плохое, он не одинок в огромной равнодушной Вселенной и некий вездесущий служитель добрых сил в трудный момент придет на помощь и спасет его. Люди, использующие данный механизм защиты, могут ограничивать свою жизнь, попадая в психологическую зависимость от определенного человека (матери, жены, начальника и т. п.). Большинство людей не осознают эту веру до тех пор, пока она не дает сбой (например, когда у человека обнаруживается неизлечимая болезнь или когда объект привязанности умирает или психологически отдаляется).

Свобода прежде всего предполагает, что не существует никакой надежной основы, поддерживающей человеческое существование. Это порождает тревогу и страх, а также необходимость ответственности. Свободные люди ответственны не только за придание миру смысла, но и за свою жизнь, за свои действия и неудачи при совершении действий. Поэтому второй экзистенциальный конфликт — это конфликт между столкновением людей с отсутствием опоры и свободой и их стремлением к обретению основы и структуры.

Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, помогают индивидам избежать осознания своей ответственности за собственную жизнь. Осознание ответственности влечет за собой развитие состояния, в котором человек «осознает, что создал самого себя, свою судьбу, затруднительное положение, чувства и, если таковое имеет место, собственное страдание». Основной вид защиты — компульсивность или навязчивость, проявляющаяся в разных сферах жизни и деятельности.

В изоляции Ялом выделяет три формы. При наличии межличностной изоляции, часто переживаемой как одиночество, люди в различной степени отрезаны от других. Возникновение межличностной изоляции может быть обусловлено недостаточным развитием социальных навыков, наличием психических отклонений, собственным выбором или необходимостью.

При наличии внутриличностной изоляции у людей заблокировано осознание частей самих себя или же люди как бы отделены от некоторых своих частей.

В основе экзистенциальной изоляции лежит положение, согласно которому каждый человек вступает в мир, живет в нем и покидает его одиноким. В конечном счете существует непреодолимая пропасть между Я и другими. Ялом отмечает, что экзистенциальную изоляцию можно даже отнести к более фундаментальной форме изоляции, а именно к «отделению от мира».

Соответственно третий экзистенциальный конфликт — это конфликт между осознанием людьми их фундаментальной изоляции и их желанием устанавливать контакты, искать защиту и существовать в качестве части большего целого.

Используя механизмы защиты от тревоги, связанной с изоляцией, люди не относятся к другим как к самим себе, а используют их для защиты себя. Так, одним из видов защиты людей от одиночества является попытка утвердить себя в глазах других. Такие люди существуют настолько, насколько являются частью сознания других и получают их одобрение. Поэтому часто под видом любви они скрывают свою неспособность любить.

Другой вид защиты от тревоги, связанной с изоляцией, — слияние с другим индивидом или группой. Вместо того чтобы противостоять своей изоляции или мириться с ней, люди чувствуют и думают, что они не одни, потому что они — часть других.

Кроме того, видом защиты от тревоги, связанной с изоляцией, является компульсивная сексуальность.

Бессмысленность жизни приводит к возникновению четвертого внутреннего экзистенциального конфликта — конфликта между потребностью людей в смысле и безразличным миром, в котором нет никакого смысла. Многие факторы современной постиндустриальной культуры способствуют ослаблению ощущения смысла жизни у людей (по сравнению с их предками в доиндустриальном сельскохозяйственном мире). Это, в частности, утрата или ослабление религиозных опор, ослабление контакта с живой и неживой природой, обезличенность проживания в городских общинах, отчуждение от своей работы в силу ее механического характера и отсутствия творческого компонента. Также у современного человека появилось большое количество свободного времени в связи с существенным освобождением от традиционных забот, связанных с удовлетворением основных физиологических потребностей необходимых для выживания. Находясь в большей безопасности и имея больше свободного времени, люди все чаще сталкиваются с пропастью бессмысленности. С другой стороны современные люди стоят перед возможностью мировых войн и глобального разрушения окружающей среды. Повседневный риск подобных событий приводит к развитию апатии и нигилизма.

Механизмы психологической защиты от бессмысленности также разнообразны. Это может быть все та же компульсивная деятельность

(накопление денег, получение максимального удовольствия, абсолютной власти, полного признания, высшего статуса и т. п.), которая рано или поздно заканчивается сомнениями и разочарованием в ее результатах. Это могут быть проблемы и виды деятельности, которые позволяют занять и структурировать время (например, хобби, споры, семейные ссоры, общественная и политическая деятельность, «самосовершенствование» и т. п.). Еще один вариант — уже упоминавшийся выше нигилизм.

Таким образом, обобщая данное рассмотрение философско-психологических моделей экзистенциальной психотерапии, можно говорить о том, что экзистенциальная психотерапия — это скорее некоторый подход к рассмотрению человеческого существования, нежели строгая система психотерапевтических методов. По большому счету экзистенциальные психотерапевты на всех без исключения людей смотрят как на пациентов.

Главная цель всех рассмотренных моделей экзистенциальной психотерапии — помочь пациентам научиться переживать свое существование как реальное. Любое психическое расстройство, будь это невроз или психоз — это прежде всего подавление онтологического смысла, включающее в себя потерю ощущения бытия и уменьшение потенциала и глубины осознания. Поэтому любой симптоматический «курс лечения», являющийся отражением «механистического» взгляда на человека, рассматривается как вторичный и ограничивающий существование. Основной акцент делается на субъективном индивида, а также на аутентичных отношениях психотерапевт — пациент. Исходя из этого, все экзистенциальные психотерапевты стремятся помочь пациентам понять их внутренние конфликты с учетом наличия экзистенциальных проблем, понимание которых, в свою очередь, зависит от той или иной философско-психологической модели психотерапевта. Поэтому экзистенциальные психотерапевты могут использовать самые разнообразные методы и техники терапевтических интервенций, входящие в репертуар других психотерапевтических направлений (от классической кушетки до поведенческого тренинга), если эти интервенции совместимы с основной экзистенциальной структурой.

### **Методы и техники экзистенциальной психотерапии**

Можно отметить, что сам И. Ялом определял экзистенциальную психотерапию как психодинамический подход, при этом существуют два важных различия между экзистенциальной и аналитической психодинамикой.

Во-первых, экзистенциальные конфликты и экзистенциальная тревога возникают вследствие неизбежной конфронтации людей с предельными данностями бытия: смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью.

Во-вторых, экзистенциальная динамика не подразумевает принятия эволюционной или «археологической» модели, в которой «первое» является синонимом «глубокого». Когда экзистенциальные психотерапевты и их

пациенты проводят углубленное исследование, они не сосредотачиваются на повседневных беспокойствах, а размышляют об основных экзистенциальных проблемах. Кроме того, экзистенциальные подходы также могут быть использованы для решения проблем, связанных со свободой, ответственностью, любовью и творческим потенциалом.

Экзистенциальная психотерапия может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Обычно группа состоит из 9-12 человек. Преимущества групповой формы состоят в том, что пациенты и психотерапевты получают более широкую возможность наблюдать искажения, возникающие при межличностном общении, неадекватное поведение и корректировать их.

Наибольшее внимание и в индивидуальной, и в групповой формах экзистенциальной психотерапии уделяется качеству отношений психотерапевт—пациент. Эти отношения рассматриваются не с точки зрения трансфера, а с позиций ситуации, сложившейся у пациентов к настоящему времени, и опасений, мучающих пациентов в данный момент.

Экзистенциальные терапевты описывают свои отношения с пациентами с помощью таких слов, как присутствие, аутентичность и преданность. В индивидуальном экзистенциальном консультировании участвуют два реальных человека. Экзистенциальный психотерапевт — не призрачный «отражатель», а живой человек, который стремится понять и ощутить бытие пациента. Р. Мэй полагает, что экзистенциален любой психотерапевт, который, несмотря на имеющиеся у него знания и умения, может относиться к пациенту так же, как, говоря словами Л. Бинсвангера, «одно существование относится к другому».

Главной целью психотерапевта является установление аутентичных отношений в интересах пациента, поэтому вопрос самораскрытия психотерапевта является одним из главных в экзистенциальной психотерапии. Экзистенциальные психотерапевты могут раскрывать себя двумя способами.

Во-первых, они могут рассказывать своим пациентам о собственных попытках примирения с предельными экзистенциальными беспокойствами и сохранения лучших человеческих качеств. Ялом считает, что он совершал ошибку, слишком редко прибегая к самораскрытию. Как он отмечает в «Теории и практике групповой психотерапии», всякий раз, когда он делился с пациентами значительной долей собственного Я, они неизменно извлекали из этого пользу для себя.

Во-вторых, они могут использовать сам процесс психотерапии, а не фокусировать внимание на содержании сессии. Это использование мыслей и чувств, касающихся того, что происходит «здесь и сейчас», с целью улучшения отношений психотерапевт—пациент.

Кроме этого, ключевыми процессами терапевтических изменений, согласно Ялому, являются воля, принятие ответственности, отношение к терапевту и вовлеченность в жизнь.

## Логотерапия В. Франкла

Логотерапия, или как ее называют некоторые авторы «третья венская школа психотерапии», занимается смыслом человеческого существования и поисками этого смысла. Первые две школы — это психоанализ Фрейда и индивидуальная психология Адлера. Согласно логотерапии, стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни — врожденная мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. Поэтому Франкл говорил о «стремлении к смыслу» в противовес принципу удовольствия (иначе — «стремление к удовольствию»), на котором сконцентрирован психоанализ. Человеку требуется не состояние равновесия, гомеостаз, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его.

Человеческое стремление к реализации смысла жизни может быть фрустрировано; «экзистенциальная фрустрация», хотя сама по себе не патогенна, может привести к неврозу, коренящемуся не в психической, а духовной сфере существования человека. Эти ноогенные неврозы возникают не в связи с конфликтами между влечением и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями, на основе нравственных конфликтов. Фрустрированная потребность в смысле жизни может компенсироваться стремлением к власти, к удовольствию (часто в виде сильного сексуального влечения), психогенными неврозами. Поэтому логотерапия показана в случае не только ноогенных, но и психогенных неврозов.

Логотерапия не является лечением, конкурирующим с остальными методами, но она вполне может соперничать с ними благодаря дополнительному фактору, который она включает. Как одно из направлений современной психотерапии логотерапия занимает в ней особое место, противостоя, с одной стороны, психоанализу, а с другой — поведенческой психотерапии. Она отлична от всех остальных систем психотерапии не на уровне неврозов, а при выходе за его пределы, в пространстве специфических человеческих проявлений. Конкретно речь идет о двух фундаментальных антропологических характеристиках человеческого существования: о его самоотстранении и способности к самоотстранению. На этих двух онтологических характеристиках человека основывается механизм действия методов парадоксальной интенции Франкла, которая применяется при лечении фобий, obsessions, сексуальных неврозов и т.д..

Метод парадоксальной интенции, по мнению Франкла, действует на более глубоком уровне, чем это может показаться на первый взгляд. Активизация юмора этим методом у пациента основывается на восстановлении базовой веры в бытие. Достигается нечто, существенно большее, чем изменение поведенческого паттерна, а именно экзистенциальная реориентация. Именно в этом отношении парадоксальная интенция представляет собой истинно — «лого» — терапевтическую

процедуру в подлинном смысле этого слова. Ее использование основывается на том, что в логотерапевтических терминах определяется как психоноэтический антагонизм, понимаемый как специфически человеческая способность дистанцироваться не только от мира, но также и от самого себя. Парадоксальная интенция мобилизует эту основную человеческую способность для терапевтических целей преодоления невроза.

Существует специфическая и неспецифическая сферы применения логотерапии. Психотерапия разного рода заболеваний — это неспецифическая сфера. Специфической же сферой являются ноогенные неврозы, порожденные утратой смысла жизни. В этих случаях используется методика сократовского диалога, позволяющая подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла жизни. Важную роль играет при этом личность самого психотерапевта, хотя навязывание им своих смыслов недопустимо.

Никто, и логотерапевт в том числе, не «преподносит» тот единственный смысл, который человек может найти в своей жизни, в своей ситуации. Однако логотерапия ставит целью расширение возможностей пациента видеть весь спектр потенциальных смыслов, которые может содержать в себе любая ситуация. Не человек ставит вопрос о смысле своей жизни — жизнь ставит этот вопрос перед ним; другими словами, человек не изобретает его, а находит в объективной действительности. Правильно ставить вопрос не о смысле жизни вообще, а о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент.

Вопрос о том, как человек находит смысл своей жизни, является ключевым для практики логотерапии. Сам процесс нахождения смысла сводится к общепсихологическим закономерностям человеческого познания (в частности, выделения фигуры из фона). Однако смысловая реальность не сводится к измерениям биологического и психологического существования человека и не может изучаться их традиционными методами.

Положение об уникальности смысла не мешает Франклу дать содержательную характеристику возможных позитивных смыслов. Ценности — смысловые универсалии, являющиеся результатом обобщения типичных ситуаций в истории общества. Выделяются 3 группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. Приоритет принадлежит ценностям творчества, основным путем реализации которых является труд. Из числа ценностей переживания Франкл подробно останавливается на любви, обладающей богатым смысловым потенциалом.

Основной пафос и новизна логотерапии связаны с ценностями отношения. При любых обстоятельствах человек способен занять осмысленную позицию по отношению к этим обстоятельствам и придать своему страданию глубокий жизненный смысл. Таким образом, жизнь человека никогда не может оказаться бессмысленной. Практические достижения логотерапии связаны как раз с ценностями отношения, с нахождением людьми смысла своего существования в ситуациях, представляющихся безвыходными. Однако обращение к ним оправданно,

когда все остальные возможности повлиять на собственную судьбу исчерпаны.

С принятием решения, с выбором сопряжена ответственность человека за свою жизнь. Проблема ответственности — узловая проблема логотерапии: найдя смысл, человек несет ответственность за осуществление этого уникального смысла; от индивида требуется принятие решения, желает ли он или нет осуществлять смысл в данной ситуации.

Необходимость и свобода локализованы не на одном уровне. Свобода возвышается над любой необходимостью. Человек свободен по отношению к своим влечениям, к наследственности и факторам внешней среды. Он, в определенных пределах, самодетерминирующееся существо. Он свободен реализовать смысл жизни.