

От издательства

Уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию уникальный сборник терапевтических историй, изданный в серии «Теория и практика экзистенциального анализа». До этого в этой серии выходили лишь книги, написанные австрийским психотерапевтом Альфридом Лэнгле, в которых акцент делался на теоретических аспектах логотерапии. Новая книга представляет собой сборник статей австрийских, немецких и российских психотерапевтов, в которых описана практика — конкретная работа с клиентами, основанная на принципах экзистенциального анализа. Редакторы-составители сборника — Сильвия Лэнгле и Светлана Кривцова.

По нашему мнению, ознакомление с этой книгой позволит совместить теоретические положения с теми методами и приемами, которые применяются для решения реальных проблем клиентов, и таким образом составить наиболее полное представление об этом направлении психотерапии.

Сборник предназначен как для специалистов — действия терапевтов интерпретируются с позиции основных положений экзистенциального анализа, — так и для широкого круга читателей, которым интересны человеческие судьбы и переживания. Собственно, принципы, на которых строится работа, вполне понятны любому человеку. Чтобы быть истинно самим собой, реализовать то, что заложено именно в тебе, прожить

жизнь осмысленно, необходимо иметь твердую опору и пространство для жизни — то, что дает ощущение «я могу быть в этом мире». Если это ощущение есть, то можно работать над следующим вопросом: «Я живу. Но нравится ли мне жить?». Что радует человека, к чему и к кому он привязан? Дает ли он себе время на то, что ему нравится? После того как будут найдены ответы на эти вопросы, можно перейти на следующий уровень работы: человеку необходимо чувствовать, что он имеет право быть самим собой, таким, какой он есть. И наконец, чтобы жизнь была действительно полнокровной, человеку нужен смысл, который можно найти, открываясь тому, что предлагает нам каждая жизненная ситуация, давая свои ответы на обращенные к нам повседневные запросы.

По словам А. Лэнгле, психотерапия не может дать спасения души, она может только побудить к исцелению.

Каждая из представленных в сборнике историй, описывая путь пробуждения внутренних сил человека, может оказывать исцеляющее действие и на читателя.

«РАБОТАЙТЕ, ПОКА СВЕТ ЕЩЕ С ВАМИ»

Специфика экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики

Жанр терапевтических историй сегодня становится популярным. Начиная с «Лечения от любви» И. Ялома, он вошел в тематику современной литературы, скорее художественной, чем специальной научной. Предлагаемая вашему вниманию книга представляет собой сборник статей экзистенциальных аналитиков школы австрийского психотерапевта профессора Альфрида Лэнгле. По замыслу это прежде всего учебное психотерапевтическое издание «для своих». Статьи имеют одну и ту же структуру, которая выдержана в логике представления терапевтического «случая» на интервью или супervизию, и включают в себя фрагменты теории экзистенциального анализа, имеющие отношение к работе с пациентом. Но при всей своей «специальности» перед нами все-таки увлекательное чтение.

В чем секрет литературного успеха терапевтических историй?

Похоже, этим вопросом задавались и немецкий философ Мартин Хайдеггер, и французский писатель Марсель Пруст, и отечественный философ Мераб Мамардашвили, и австрийский психотерапевт А. Лэнгле. Каждый из них так или иначе имел дело с феноменологическим методом, а М. Шелер говорил о феноменологической установке — особом свойстве человеческой личности, бесстрашно и открыто глядывающейся в мир и старающейся понять его.

В философии начала XX века феноменологический метод появляется закономерно, как бы подготовленный развитием философии и искусства. Импрессионисты в живописи, Роден в скульптуре, Рильке, Джойс и Пруст — в литературе открыли новый, не исследованный ранее пласт человеческого опыта познания сущностных оснований в мире. Философия лишь пытается «оцифровать» этот способ улавливать целостное, контекстное и меняющееся, способ, во многом противоположный естественнонаучному расчленяющему познанию. Его главное и принципиальное отличие от «объективного» исследования состояло в том, что в процесс познания теперь были включены субъективные переживания. Постижение глубинной сущности (*wesen*) явлений осуществляется на основании доверия собственным впечатлениям, собственной затронутости. Препарировать эту затронутость, душевное волнение, этот толчок и резонанс и сегодня продолжают и художественная литература, и гуманитарные науки.

Ученик основателя метода Э. Гуссерля — Макс Шелер пишет о феноменологии: «Феноменология — не имя для новой науки, не слово, заменяющее слово “философия”, но имя, обозначающее установку духовного видения, при котором человек получает возможность видеть и переживать нечто, что без такой установки остается скрытым: именно царство “фактов” особого рода». И далее Шелер продолжает заинтриговывать читателя: что же это за царство такое? «Существует опыт, предметы которого остаются для “рассудка” совершенно недоступными; для которых он так же слеп, как ухо и слух — для красок. Но такой

род опыта делает доступными нам подлинные объективные предметы...»*.

Экзистенциально-аналитическая психотерапия — феноменологическая по методу

Лики феноменологии сегодня многообразны, так же как бесконечны непримиримые споры между феноменологами. Но всех их объединяет неподдельное стремление за наносным и несущественным разглядеть нечто по-настоящему важное и не поддающееся рассудочному познанию.

Писатель Экзюпери, говоря о видящем сердце («по-настоящему зорко одно лишь сердце»), скорее всего имел в виду этический и эстетический аспекты; экзистенциальные философы, прежде всего Хайдеггер, расширили эти контексты, включив в них все, имеющее отношение к решению человеком жизненных задач, как они понимаются в свете конечности его бытия в этом мире. Жизненно важное имеет такую особенность, что оно трогает, ему открывается сердце, а поводом может быть что угодно: «У Пруста в его романе целый ряд жизненных переживаний, скажем, по поводу розы, красивой женщины, пирожного “Мадлен”, простые жизненные обыденные впечатления уравнены с актом чтения», — отмечает М.К. Мамардашвили в своем небольшом докладе «Критика как акт чтения»**. Анализ собственного впечатления — тот же «текст». Он повествует и о мире, и о себе самом. А поводом может

* Шелер М. Феноменология и теория познания // Шелер М. Избранные произведения. М.: Гnosis, 1994.

** Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения // Как я понимаю философию. М., 1992.

быть все, что угодно, если оно тебя тронуло. Прут доводит это положение до предела, утверждая: «Из рекламы мыла можно извлечь не меньше, чем из “Мыслей” Паскаля».

Итак, в начале XX века благодаря работам Э. Гуссерля и В. Дильтея, М. Шелера и М. Хайдеггера, в культуре появляется способ *узрения сущности*, возможного лишь через личную затронутость, — феноменологический метод.

Хорошая художественная литература использовала этот самый метод — описание впечатлений и переживаний одной личности — героя, с помощью которых, оказывается, только и можно по-настоящему понять то, что затрагивает людей и меня, читателя, в том числе. Так установка феноменологического видения порождает литературный текст. И более того, что бы мы ни описывали феноменологически, мы невольно переходим на особый язык. Поэтический язык, говорил Хайдеггер, — единственный способ адекватного выражения феноменологической установки, где бы она ни применялась: в литературе, в медицине, в воспитании или в психотерапии.

Экзистенциальная традиция в психотерапии неразрывно связана с феноменологическим методом, поскольку он законно считается единственным методом, которым можно работать с неповторимостью человеческой личности. Духовное, человеческое, *Person** не могут и не должны быть объяснены рационально, лишь поняты. Через понимание возможна наилучшая, наиболее адекватная помощь. Достигается же понима-

* См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2008.

ние не знаниями, а через собственную персональную открытость психотерапевта. В этой открытости его эмоциональность и его сущностное открытое тоже. Это рискованно и требует от терапевта мужества. Поэтому феноменологическую установку невозможно имитировать, сыграть, как бы принять на себя роль феноменолога. Поэтому профессиональный рост в гуманистических и экзистенциальных подходах всегда связан со становлением личностным.

В литературе или в психотерапевтических отчетах, когда мы читаем описания процесса понимания одного человека другим через *личную затронутость*, — это затрагивает и нас, читателей. Не важно, идет ли речь о герое художественного произведения или о реальном человеке, пришедшем на психотерапию, мы сами оказываемся взволнованными, и это роднит терапевтические истории экзистенциального и гуманистического направления с хорошей литературой.

Методические шаги феноменологического метода

Благодаря феноменологической и герменевтической философской традиции мы можем теперь говорить об этом не как об искусстве, а как о науке. Методические шаги феноменологического восприятия, выделенные создателями метода, можно описать. Это позволяет превратить философию в психотехнику, а следовательно, учить и учиться методу.

На первом шаге работа личности может быть описана как «отдача себя созерцаемому содержанию вешей, как движение глубокого доверия к непреложно-

сти всего просто и очевидно “данного”, как мужественное отпускание себя самого в созерцании и любящем движении к миру в его данности^{*}. На первом шаге мы еще можем волевым активным образом что-то сделать. Например, следить за тем, чтобы не отвлекаться, быть сосредоточенным на объекте, уделять внимание деталям и отводить время на рассматривание, вслушивание, не спешить, отодвигать посторонние мысли, отслеживать чувство страха или тревоги, если они возникают. Интенциональное сосредоточение на объекте, внимание к деталям, концентрация интереса, бесстрашное рассматривание, — это то, что мы можем вложить в понятие «смотреть» (*schauen*). Этот процесс зависит от меня, я могу усилием воли обратиться к объекту своего интереса. Смотреть — все равно что задать вопрос «Что это?»^{**}

Шаг второй. Получение впечатления. Сосредоточенность на объекте не гарантирует того, что мы сможем проникнуть в его сущность. Можно смотреть, но так и не увидеть. Философы говорят еще определенное: «Смотреть — зависит от меня, но видеть — от меня не зависит». Я могу лишь до определенной степени контролировать этот процесс, но затем, на втором шаге, должен научиться обратному — отпускать его. Когда приходит впечатление — это всегда событие. Мы задаем вопрос, и вот — ну надо же! Получаем ответ. Каким образом? Просто ощущив, каково мне сейчас.

* Шелер М. Феноменология и теория познания.

** В обычном человеческом общении хорошо известен феномен природенных гениев общения, людей, которые лечат душевые раны, никакой психотерапии не обучаясь, а лишь «серьезностью и силой» своего интереса к собеседнику. Это лечение построено на способности понимать то, чего другим не дано понять.

Впечатление — это внимание к себе здесь и сейчас. «Как это для меня?» И своим чувствам мы даем свободу прийти, даже если они нам не нравятся или пугают нас. Каковы здесь методические рекомендации? Не торопиться, не ждать результата, не напрягать тело, — все это обобщенно можно назвать «отпустить ситуацию». Это трудно, потому что мы боимся потерять контроль. Больше похоже на рыбалку, а не на управление скутером. Может быть, клюнет. Но иного пути нет: впечатление нельзя сделать, его можно только дождаться (или не дождаться), для этого мы и даем объекту восприятия свободу делать с нами все, что он делает, разрешаем оставлять на нас отпечаток — буквально «впечатлять». Если это приходит — толчок, резонанс, волнение, — то надо просто не пропустить, не оттолкнуть, потому что это и есть наш улов — затронутость, впечатление.

Заметим, речь идет о каких-то очень знакомых обычных процессах, не о лабораторном эксперименте, а о том, что много раз за день происходит с каждым: «Вот почему-то куст боярышника нас взволновал. Нет причин для волнения — он ничем не отличается от тысячи других таких же кустов. Но если совершился этот жизненный акт — волнение, требующее разрешения, то, значит, там был какой-то удар, прямой контакт с истиной, реальностью, как она есть на самом деле, в отличие от ожиданий или логических возможностей. “Живой синтаксис”, как говорил Пруст»*.

«Прямой контакт с истиной» — о чем это? Впечатление начинается извне, по внешнему поводу, но затем развивает свое действие, как-то на нас влияет. Иногда как «дискретный луч, который прямо по нам ударяет и

* Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения. С. 158.

мучает, как лицо, которое не можешь вспомнить, оно (впечатление) требует разрешения» (там же). Иногда совсем по-иному. Как толчок, запускающий теплый внутренний поток, мягко оживляя и наполняя энергией. Иногда вдруг поднимая из собственной глубины поток печали, застревающей камнем за грудиной, комком в горле. Мы одновременно переживаем жесткое требование разрешить эти загадки, понять происходящее с тобой.

Эти переживания: действительно ли они истинны, можно ли доверять собственным чувствам, тем, которые пришли ко мне в форме впечатления о чем-то внешнем? Они относятся к существу этого внешнего или отражают мои фантазии, проекции, желания?

Третий шаг феноменологического метода — анализ, проверка. Шаг, который отвечает на вопрос: «**Так ли это?**» Могу ли я доверять своему впечатлению? То, что я увидел как истину, действительно так? Этот шаг обязателен, не случайно феноменологию называют наукой систематического сомнения. Попробуем научиться сомневаться правильно. Тезис феноменологии прост — чувственное впечатление никогда не обманывает. Эмоциям дается очень высокое звание быть органом восприятия истинного, сущностно важного. Секрет лишь в том, о чём эта истина — обо мне самом или о другом. В открытости мы всегда смотрим в двух направлениях: вовне — и тогда впечатление дает ответ на вопросы: «Как обстоят дела у Другого (у куста боярышника, у моего пациента, у партнера, у этого прохожего)? Что с Другим? Как ему?»; Второе направление — внутрь, в себя, смотрящего и чувствующего, и тогда мы получаем

ответ на совсем другие вопросы: «Что сейчас со мной? Как обстоят дела в этот момент у меня самого? Что этот другой делает со мной, с моей жизнью прямо сейчас?» Разложить впечатления на две разные полки — для этого и приходится размышлять, быть честным и еще принимать себя в несовершенстве. Когда я научусь не путать два этих направления, впечатления превратятся в профессиональный инструмент познания и понимания другого. Лишь научившись эпохею (убиранию себя в скобки), я смогу вернуться «к самим вещам», то есть видеть то, что касается объекта познания. Чтобы отделить свое, убрать в скобки, исключить, нужны не воля, а скорее доброжелательный интерес к себе, отсутствие страха перед своими эмоциональными проявлениями и большая доля принятия. Нужно неплохо знать себя, чтобы быть честным, чтобы не вообще, а прямо сейчас быть в состоянии принять тот факт, что мне в жизни сегодня недостает чего-то важного, что сейчас у меня в душе что-то нарывает, что есть проблема, которая меня беспокоит. Эта честность психотерапевта — единственный способ избежать большой профессиональной ошибки — полагая, что хочешь помочь человеку, превратить его в инструмент решения собственных проблем. Самое трудное — убрать себя из ситуации. Иногда это вообще не под силу человеку, и тогда честнее отказаться на время от практики, от пациентов с определенными особенностями. Честность требует мужества. Если здесь и сейчас у меня оно нашлось, тогда, вычтя все личное, «промыв таким образом впечатления», я обнаруживаю в «сухом остатке» золотой песок истины о Другом. А сам становлюсь инструментом понимания. М.К. Мамардашвили пишет о том, как

важны для самопознания «такого рода впечатления, требующие нашего вхождения в самих себя, чтобы раскрутить положение вещей, — иначе информация ниоткуда не может быть получена извне, заимствована, присоединена, суммирована и т.д. Истину тебе, как выражается Пруст, по почте никто не пришлет. Ты должен остановиться и работать, то есть там, в движущемся по инерции миру, ты должен остановиться, а здесь, в точке луча впечатления, работать»*.

Прочитированная Прустом библейская заповедь «Работайте, пока свет еще с вами», близка и писателю, и психотерапевту. Работать тщательнее, быть внимательным к собственной «доле» в работе с каждым пациентом, чаще позволять себе быть честным перед самим собой. Трудный клиент — это вызов не методикам, инструментам и образованности психотерапевта. Трудный клиент — это зеркало, которое показывает самого тебя. Поэтому его побаиваешься, сколько бы лет ни продолжалось твоё самопознание. Но вызовов без риска не бывает, поэтому так любимы хорошиими психотерапевтами трудные клиенты, так близки, так ценные. Они — наше зеркало. Хватит ли мужества все-рьез принять отражение? Усилия в этом малоприятном для нашего честолюбивого Я направлении сторицей компенсируются: «Понимание и глубокое молниеносное ощущение устройства мира на мгновение открывается, если только мы работаем, пошевеливаемся в этом возникшем “зазоре”. И если мы упустили эту секунду и не расширили работой этот открывшийся интервал, то ничему не быть, ибо по метафизическому закону

* Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения. С. 161.

все необратимо и не сделанное нами никогда не будет сделано» (там же).

Феноменологическая психотерапия — это не только проверка на мужество, которое нужно, чтобы встретить себя. Это форма особой преданности терапевта своему пациенту. Потому что второе имя феноменологии — любовь. И терапевт, и литератор любят своих героев, реально существующих в первом случае, вымышленных — во втором.

Отличие это, однако, имеет свои последствия. Если человек искусства может быть впечатлен чем-то, и тогда он нарисует пейзаж или создаст текст, то человек помогающей профессии — психотерапевт — оказывается в ситуации, когда он не может, а должен быть впечатлен. Тогда что же, это разные феноменологии? Или все же феноменология уже? Быть очарованным произведением искусства, «включить» феноменологическую установку в музее, консерватории или на вершине горы — совсем не то, что в кабинете, в обществе неинтересного пациента.

Проблема отсутствия интереса

Неинтересно — это сегодняшняя проблема, пожалуй, стоявшая в первых строчках рейтинга напастей нашего времени. Неинтересно работать, больше не трогает, не « заводит», не бередит душу то, что раньше оказывало огромное влияние. Для подобных феноменов появился даже термин — эмоциональное выгорание (burn-out). Впервые описан он был, кстати, у специалистов помогающих профессий. Неудивительно, именно люди, требующие помощи и заботы, почему-то быстро наскучивают даже большому энтузиасту всяческой помощи и любви.

Терапевту знаком этот феномен: «Я слышу его слова, он еще не знает, что чувствует, а я уже лучше его могу описать его страх или его фиксированную установку, я слышал это столько раз, и это каждый раз одно и то же». Да, патология лишает свежести, которая сопутствует свободе, болезнь уравнивает и стандартизует чувства. Люди жалуются, негодуют, ведут себя по-детски капризно и беспомощно — некрасиво себя ведут. Какие глубокие чувства все это может затрагивать? В какой резонанс приводить присутствующего при этом терапевта? Жалость, сострадание? В экзистенциально-аналитической психотерапии принято не столько сострадать, сколько активно искать и находить доступ к тому, что в человеке все-таки есть интересного. Интересно же свободное, не шаблонное, свежее, свое. Person — свободное в человеке. Терапия должна быть ориентированной на Person, просто для того, чтобы терапевт не превратился в скучающего разочарованного циника. Искать в человеке отголоски персональности иногда бывает очень сложно. Он ведь и сам не может ее найти или, как часто бывает при личностных расстройствах, виртуозно научился прятать, лишь создавать видимость того, чем он себя показывает. Ни доверительный тон разговоров, ни длительные беседы на самые интимные темы не могут скрыть того факта, что Person ускользает, сущностное, настоящее, личное невозможно ухватить. В этом глубокая проблема пациента, а не его грех. Сможет ли психотерапевт за завесой недовольств пациента различить отчаяние духовности, которая не находит способа себя проявить? Если да, тогда психотерапевт превращается в Ведущего, он как бы берет пациента за руку и ведет его на дорогу, обращенную в сторону себя. А пациент, ирония ситуации,

Содержание

От издательства.....	5
Кривцова С.	
«РАБОТАЙТЕ, ПОКА СВЕТ ЕЩЕ С ВАМИ»	
Специфика экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики	7
Пробст К.	
«Я БОЮСЬ ВЫПАСТЬ ИЗ ЭТОГО МИРА!»	23
Пробст М.	
АНЯ: ИСТОРИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ	36
Рюль К.	
ЗЕРКАЛО ДЛЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА.	
РАБОТА С ИНВАЛИДОМ	56
Штайнерт К.	
ПУТЬ К ВНУТРЕННЕМУ ДВИЖЕНИЮ	69
Мардоян С.	
СЛУЧАЙ НИКОЛАЯ	85
Лэнгле С.	
ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ СТРАХА В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ АНАЛИЗЕ	99
Тутч Л.	
«РАДУЮТСЯ ТОЛЬКО ДУРАКИ...»	117
Барышникова Е.	
МИХАИЛ. ИСТОРИЯ ИНВАЛИДА	143

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.