

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле

Перед вами новая книга профессора Альфрида Лэнгле, выдающегося австрийского психотерапевта, создателя современного экзистенциального анализа. В сборник вошли работы разных лет, которые сам автор объединил под названием: «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций». Альфрид Лэнгле — известный психотерапевт, он очень хорошо знает тему, о которой пишет: его профессионализм требует глубокого понимания человеческой эмоциональности. Но между терапевтическим чутьем и научной теорией среднего уровня дистанция огромного размера. Хорошо известно, что инсайты и прекрасные метафоры, принадлежащие многим знаменитым терапевтам, и даже теоретические модели, предложенные создателями терапевтических подходов, так и не удовлетворили академическую психологию, в том числе психологию эмоций, — она предпочитает собственный путь исследования.

И все же смею утверждать, что теория профессора А. Лэнгле представляет серьезный интерес не только для экзистенциально-аналитической психотерапии, но и для современной психологии. Перед нами теория среднего уровня, которая является частью экзистенциально-аналитической теории личности¹. Ее философские основания коренятся в феноменологической аксиологии М. Шелера, экзистенциальной онтологии М. Хайдеггера, диалогике М. Бубера. Психологическую

¹ См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

методологическую основу теории составляет ранний экзистенциальный анализ Виктора Франкла. Теория возникла благодаря систематическому применению уважаемого в современной науке феноменологического метода, и, самое главное, она лишена упрощенного взгляда на человеческую эмоциональность и позволяет объяснить широкий спектр различных по своей природе эмоциональных феноменов.

Проблемы психологии эмоций²

Современная психология, в том числе отечественная, достигла больших успехов в исследовании самых разных психических функций, и только перед одной из них она была и остается бессильной. Это — эмоции. Очень может быть, что в этой теме заключен конфликт между академической психологией и психотерапией, ведь последней приходится иметь дело по большей части именно со сложными и противоречивыми эмоциями человека, но она так и не получила никаких научных опор в виде нередукционистской психологической теории эмоций.

Эмоции действительно трудно исследовать, ибо они противоречивы, преходящи и часто мгновенно исчезают. Эмоции *не являются деятельностью*, потому что далеко не обо всех эмоциональных феноменах можно сказать, что они интенциональны³. Отсюда понятно, почему эмоции —

² О трудностях изучения эмоций см. подробнее Вилюнас В. Психология эмоций / Хрестоматия. СПб.: Питер, 2006.

³ Так, например, в отечественной классической теории деятельности А.Н. Леонтьева подробно исследуются основания мотивации деятельности, но при анализе мотива нет обращения к эмоциям. Предпосылкой деятельности является потребность. Потребность Леонтьев рассматривал

слабое звено культурно-исторических подходов в психологии: можно говорить об усвоении скорее способов выражения чувств, но не самих чувств, которые, очевидно, лежат глубже исторических и культурных образований личности. Чувства часто охватывают человека внезапно («как удар грома») и так же внезапно могут исчезнуть — как же их изучать в развитии, от простого к сложному? Перед ними бессильны генетические приемы исследования, те самые приемы, которые современная наука почерпнула из диалектики Гегеля. А поскольку научная психология XX века, марксистская или позитивистская, все равно оставалась наукой, выстроенной на онтологии Гегеля, в ней все-таки продолжало прочно существовать положение об абсолютном превосходстве рефлексии, разума, сознания над любыми страстями. Влияние Ф. Ницше и З. Фрейда, обратившихся к опасно неуправляемому, темному — эмоциональному! — аспекту личности, в ней практически не чувствуется. Эмоциональность в психологии XX века уже не могла пониматься только как досадная помеха. Мы можем встретить понимание эмоций как органа восприятия (Р.У. Липер, П.В. Симонов), как защитного механизма (Р.С. Лазарус), как побуждающую силу или субъективный аспект мотивации (В. Вундт, С.Л. Рубинштейн).

как «фундаментальное биологическое понятие», называя ее «объективной нуждой». Запускается деятельность, когда потребность встречает свой предмет — мотив деятельности. Эта встреча, конечно, эмоционально насыщена, но об этом у Леонтьева нет ни слова, поэтому в рамках его теории нет разработанной концепции эмоционального отражения мира, и поэтому, наверное, так трудно было ученику Леонтьева Ф.Е. Василюку искать методологические основания для разработки темы переживания как деятельности. Эта тема за прошедшие двадцать лет так и не получила развития в науке. См. *Общая психология. Тексты*. Том 2. Субъект деятельности / Под ред. В.В. Петухова. М.: УМК «Психология», 2004.

Двадцатый век изменил методологию науки. Хотя психология эмоций по большей части развивалась в тот период в рамках позитивистской парадигмы научного знания, сегодня ситуация меняется. Важно отметить, что философские предпосылки сегодняшних шагов по направлению к созданию методологии гуманитарного знания сложились еще в начале XX века в Германии. Именно с появлением феноменологии и экзистенциальной философии отношение к человеческой эмоциональности изменилось.

Философские основания экзистенциально-аналитической теории эмоций

В экзистенциальном анализе человеческая эмоциональность выступает как движущая сила личности, побуждающая составляющая его мотивации. Собственно мотивация — это предмет или тема, которая *занимает волнует, затрагивает* (потому что имеет значение для какого-то аспекта его экзистенции) человека на данном этапе жизни (в содержательном аспекте) плюс *побуждающие силы*, которые представлены как *переживание* личной заинтересованности в разных формах (от нужды, импульса, желания, стремления до личностной установки, ценности, долга). Экзистенциально-аналитическая теория эмоций восходит к феноменологической аксиологии⁴ Макса Шелера. Подход к человеку как к *animal rationale* был неприемлем для Шелера. Мир эмоций противостоит

⁴ Аксиология — наука о ценностях, как их переживает человек, и о том, какую роль они играют в человеческой жизни.

миру рассудочной деятельности, но это не значит, что он ниже его по статусу. Скорее это просто другой мир, и его роль в восприятии жизненно важных аспектов действительности не менее, если не более, важна, чем роль разума. Шелер не только почувствовал то, что интуитивно знает каждый человек, но сумел гениально обосновать эту интуицию. Для этого ему пришлось показать, что человеческое бытие в своей подлинной сущности не сводится к разуму как к своему определяющему центру. Что оно значительно шире и богаче, и эмоции — не просто эмпирическая составляющая человеческого существования, с которой приходится мириться в повседневной жизни и необходимо преодолевать в философской, — а онтологическая основа целостности его духа. «Я нахожусь в необъятном мире чувственных и духовных объектов, беспрестанно волнующих мою душу и страсти. Я знаю, что от того, как разыгрывается это движение моей души, равно зависят и предметы моего воспринимающего и мыслительного познания, и все то, чего я хочу, что выбираю, делаю, совершаю, исполняю. Отсюда следует, что всякого рода правильность или неправильность и извращенность моей жизни и влечений будет определяться тем, имеется ли объективно правильный порядок этих движений моей любви и ненависти, склонности и отвращения, моего многообразного интереса к вещам этого мира, и возможно ли мне запечатлеть в душе этот “ordo amoris”» — так начинается работа Шелера «Ordo amoris» — «Порядки любви», написанная им в 1912 году.

Шелер всю жизнь занимался ценностями, его интересовало, как человек обнаруживает ценность, как

происходит эта встреча с чем-то важным, благодаря чему человек становится пристрастным существом. Он пытался феноменологически постичь то, что есть для человека благо, чтобы через это понять и то, что есть зло. Шелер показал, что целостность личности, ее ядро, собственно персональное или духовное измерение, есть не что иное, как ценностная сфера.

На принципах антропологии и аксиологии Шелера основана и теория эмоций Лэнгле⁵. К Шелеру восходят: учение о двух типах ценностей (практических и внутренних); учение о двух видах эмоций — контактных (собственно чувства) и дистантных (интуитивное чутье); учение об опосредованном характере действия эмоций и витальности как *фундаментальном отношении к жизни*, опосредующем любое чувство «нравится—не нравится». Все это полно отражено в статьях данного сборника **«Эмоция и экзистенция»** и **«Прикосновение к ценности»**.

Учение Лэнгле опирается по большей части не на предшествующие психологические теории, а на философию экзистенциализма (прежде всего и в основном — онтологию М. Хайдеггера) и феноменологическую аксиологию М. Шелера. В отношении понимания эмоций теория Лэнгле — это теория восприятия, этим она близка теории Р.У. Липера, но последняя не отличается специфической для экзистенциального анализа глубиной понимания оснований человеческой мотивации. Разделяя эмоции на первичную и интегрированную, Лэнгле рассуждает в той же логике, что Ла-

⁵ А также и экзистенциально-аналитическая теория личности. См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

зарус, не соглашаясь, однако, с базовым критерием переживания удовольствия—неудовольствия (у Лазаруса это стресс) и углубляя основание в соответствии с онтологией человеческого бытия.

Сегодня хорошо известно, что существуют разные феноменологии. Лэнгле работает хайдеггеровским методом. Три вопроса задает человек, совершая духовную работу по постижению существа окружающего его мира, жизни, людей. Первый вопрос: что это? Второй: как это (мне)? Третий: так ли это? Фрагменты опыта, восприятия, ощущения, фактичность становятся на первом шаге объектом пристального, серьезного и сосредоточенного внимания. Этот процесс может быть описан через характеристики и свойства ощущаемого. По прошествии необходимого для сосредоточения времени возникает целостное впечатление, живой образ существа того, что мы пытаемся познать. Впечатление трогает человека, поэтому в нем присутствуют чувства. Их нужно подвергнуть проверке на третьем шаге феноменологического метода. Так ли это? Мое чувство относится к объекту или к собственному душевному состоянию? Должен ли я отодвинуть его, убрать за скобки или, напротив, рассмотреть как важнейшую сущностную характеристику воспринятого? Три последовательных шага: конструкция, реконструкция и деконструкция — составляют метод феноменологического видения Хайдеггера.

М. Хайдеггер использует его для анализа самой большой глубины человеческого Бытия-в мире. Будучи выдающимся феноменологом, он сумел увидеть субъективно проживаемую структуру таких основополагающих аспектов бытия, как «Мочь-Быть-в мире»

и «быть-самим-собой»). На основании сделанного Хайдеггером анализа и по его образцу Лэнгле достраивает теорию человеческой экзистенции, создав концепцию четырех фундаментальных мотиваций. В этой концепции аспекты, описанные Хайдеггером, занимают первую и отчасти третью ступени мотивационной иерархии: это вопросы отношений с миром (Могу ли я быть здесь?) и отношений с самим собой (Имею ли я право быть самим собой?). В духе Хайдеггера Лэнгле также описывает предпосылки духовной работы, благодаря которой человек переходит из состояния раздавленности обстоятельствами в состояние «могу быть». Результат работы автора по переработке и достраиванию хайдеггеровской онтологии представлен в первой статье нашего сборника «Что движет человеком?».

Так создаются научные теории — последователи, оппоненты, ученики смотрятся в известную теорию как в зеркало, и каждый видит свое, понимает по-своему, что должно стать источником развития знания. Современная экзистенциально-аналитическая терапия А. Лэнгле создавалась в развитие логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла. Лэнгле оппонирует теории своего учителя, в которой *духовное измерение было основным объектом исследования*, ему приходится постоянно защищать психодинамику — психическое измерение человеческого бытия. Без уважительного отношения к психодинамике, без ее точного понимания — как теоретического, так и в психотерапевтической практике — невозможно пре-

тендовать на создание полноценного психотерапевтического метода.

В современной же академической психологии личности мы сегодня по большей части сталкиваемся с обратной картиной — в защите нуждается духовное, персональное измерение, поскольку оно игнорируется или только декларируется, не становясь полноценным предметом научного исследования.

Возможно, по этой причине теоретические и полемические «заходы» А. Лэнгле в каждой из его статей покажутся непонятными. Это неудивительно, так как мы подходим к теме эмоций из разных психологических реальностей, из разных миров.

На теорию эмоций Лэнгле, — а она является частью экзистенциально-аналитической теории Person, — не могло не повлиять и учение М. Бубера о диалоге, о различии двух типов отношений с миром: «Я-Ты» и «Я-Оно». Персональная открытость человека, которая проявляется в особых отношениях с миром, отношениях «второго лица» предполагает открытость и в отношении собственных чувств. «Я открыт миру, я позволяю себе чувствовать и всерьез отношусь к чувствам, какими бы они ни были, я также уделяю внимание и время пониманию своей эмоциональности, так я пытаюсь понимать себя» — так может быть сформулирована позиция личностно зрелого человека. А человек аутентичный добавит: «Я не знаю, хорошо ли понимаю свои чувства, но я доверяю своей интуиции. Доверяю настолько, что теперь уже могу себе позволить сделать ее главным советчиком при принятии решений. Такие решения требуют мужества, и

они далеко не всегда объяснимы, они даже не всегда для меня понятны, но я следую им, и, как правило, они обеспечивают мне хорошие отношения с собственной совестью». Не это ли самое важное?

Основные положения экзистенциально-аналитической теории эмоций

Если бы в энциклопедию психологических знаний нужно было написать статью «Экзистенциально-аналитическая теория эмоций А. Лэнгле», она бы выглядела, наверное, так.

«Теория эмоций, созданная в рамках экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики. Методологические основания: экзистенциальная онтология Хайдеггера и аксиология Шелера, антропологическая трехмерная модель личности В. Франкла. Теория основывается на феноменологическом методе и теории четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле. Основные положения теории:

1. Эмоции (лат. *emovere* — то, что затрагивает человека и приводит его в движение) — движущая сила человеческого бытия. Возникают в диалоге с миром и с самим собой в силу изначально присущей человеку открытости Person.

2. Открытость — способность быть запрошенным — присутствует лишь в отношении тех аспектов бытия, которые имеют воздействие на экзистенцию. Эти аспекты описаны в виде четырех фундаментальных мотиваций или вопросов Бытия: «Могу ли я быть в мире? Нравится ли мне жить? Имею ли я право быть самим собой? Что

есть смысл в контексте будущего?» Эти вопросы можно также соотнести с онтологическим, эстетическим, этическим и теологическим аспектами человеческого бытия.

3. Чувства человека являются *органом восприятия* сущностно важного. То, что говорят чувства, заслуживает доверия, так как они в любом случае несут экзистенциально значимую информацию. Важность понимания собственной эмоциональности и открытость в отношении эмоционального аспекта своей жизни вытекают из важнейшей роли чувств в человеческой экзистенции. Пренебрежение чувствами приводит к психосоматическим расстройствам, а также к тому, что человек становится подверженным эрзацам. Проблема в том, можем ли мы понять, что сообщают нам чувства, не ошиблись ли мы в том, о чем идет речь.

4. Для того чтобы понять чувства, нужно обратиться к структуре феноменологического восприятия. Благодаря феноменологии мы знаем, что можно обнаружить два типа чувств: чувства-индикаторы, или *эмоции в узком смысле (Fuhlen)*, и *чутье (Schpuren)*, или интуицию. Первый тип чувств отражает настроения, самочувствие, историю и биографию самого человека. Они также ассоциативно сопровождают прежний травмирующий опыт. Второй тип чувств не имеет отношения к состоянию воспринимающего человека, а относится к сущностным характеристикам того, что воспринимается — к объекту познания. Проблема в том, чтобы не перепутать эмоции с интуицией. Для этого при подготовке психотерапевта огромное значение уделяют самопознанию, опыту исследования собственных

проблем и типичных чувств. Открытость к себе, знание себя и принятие себя важны для любого человека.

5. Чувства позволяют воспринять экзистенциальную ситуацию в ее значимости для человеческой жизни. Человек воспринимает ситуацию контактно, «ощупывает своей собственной жизнью». При этом, возможно без осознания, он получает точную информацию о том, что данная ситуация значит для его витальности. Эту информацию дает *первичное чувство* (оживления, возбуждения, радости или холода, торможения) и *первичный импульс* (спонтанное движение к или от объекта восприятия). Первичное чувство и импульс образуют *первичную эмоцию*, которая является показателем «нравится» или «не нравится». Первичная эмоция появляется не сама по себе, а как *функция фундаментального отношения*.

6. Фундаментальное отношение к жизни обозначает глубинную, часто не осознаваемую позицию человека в отношении факта собственной жизни и, по сути, является ответом на вопрос: «Это хорошо, что я живу?» Подобный вопрос становится актуальным на фоне тяжелых жизненных испытаний, ухудшения качества жизни, когда теплая, радостная сторона жизни не может более проживаться (в депрессии, в процессе страдания, переживания потерь). В рамках фундаментального отношения выделяются три типа отношения к жизни: *позитивное* («Несмотря ни на что сказать жизни “да”»), *негативное* («Я не хочу проживать такую жизнь. Лучше бы меня не было») и *неопределенное* («Я пока не знаю, стоит ли продолжать жить, если жизнь такова»). *Позитивное фундаментальное*

отношение приводит к тому, что здоровая витальность, жизненность, определяет качество переживания: все то, что усиливает во мне чувство «Я живой (я оживаю), молодой (помолодевший), подвижный, здоровый», воспринимается как благо — радостно, позитивно. Все то, что уменьшает этот тип переживаний, — не нравится. Полюса этой системы меняются на 180 градусов при смене фундаментального отношения с позитивного на негативное. Тогда первичные эмоции у здорового человека и пациента-невротика будут противоположными. Например: веселая музыка, праздник, солнечный день, детский смех и т.д. вызывают у невротика отрицательные чувства, а полумрак, разговоры о болезнях и смерти, темная сторона жизни становятся привлекательными. Терапия депрессий должна непременно выходить на работу с фундаментальным отношением.

7. *Первичная эмоция* — лишь первый этап эмоционального восприятия. В своем феноменологическом содержании первичная эмоция, стоящая на страже витальности, встречается с самостью — ценностями личности. В тончайшем процессе интеграции первичной эмоции с актуальным соотношением ценностей личности как бы расширяется контекст чувствования. Первое впечатление помещается на горизонт ценностей и смыслов личности. Эту работу выполняет совесть — орган восприятия того, что в данной ситуации есть правильное (=то есть то, что соответствует мне в моей сущности). Первичная эмоция относится к контактным, сопровождающим чувствам, а возникающая в результате этой встречи *интегрированная эмоция* —

это интуитивное чутье, она отражает суть ситуации для меня.

8. *Интегрированная эмоция* обладает побудительной силой, создает предпосылки для того, чтобы решение имело силу побудительного мотива, готовности действовать в соответствии с ним, то есть для поступка.

9. *Переживание чувства экзистенциальной исполненности*, дающего наиболее глубокое ощущение связи с жизнью, переживание смысла на эмоциональном уровне отличается от эмоций, сопровождающих простое удовлетворение потребности. Экзистенциальную исполненность невозможно «сделать», она может быть пережита, если человеку удалось внести в жизнь то, по отношению к чему он пережил *внутреннее Да, внутреннее согласие*. Оно также возникает, когда человек просто переживает ценное или когда первичный импульс от ситуации получает интуитивное *персональное Нет*, тогда исполненность может возникнуть на другом основании — как следствие занятия позиции по отношению к первичной эмоции (эти три формы экзистенциальной исполненности описаны Франклом как три дороги к смыслу: ценности созидания, переживания и позиции).

10. *Психодинамика* (= защитные механизмы личности) выполняет, в общем, дружественную организму функцию: предостерегает человека от непосильных для него задач (через копинговые реакции или временную потерю внимания к персональному аспекту ситуации). В персонально-экзистенциальном аспекте психодинамика вносит в поле работы совести (как бы

Содержание

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле	5
ЧТО ДВИЖЕТ ЧЕЛОВЕКОМ? Экзистенциальная мотивация Person.....	21
ЭМОЦИЯ И ЭКЗИСТЕНЦИЯ	66
ПОНИМАНИЕ И ТЕРАПИЯ ПСИХОДИНАМИКИ в экзистенциальном анализе	97
ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЦЕННОСТИ Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций	138
АГРЕССИЯ: причины возникновения и формы агрессии с позиции экзистенциального анализа.....	185
МОГУ ЛИ Я ДОВЕРЯТЬ СОБСТВЕННЫМ ЧУВСТВАМ?	209
Приложение Терминологические комментарии научного редактора	230

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru