

Автор: Кочюнас Р.

Немного об истории

Экзистенциальная терапия (прежде всего как Dasein-анализ) появилась в третьем десятилетии XX века в Европе как попытка заново осмыслить принципы повсеместно распространенного в то время психоанализа в контексте философии Бытия немецкого философа, основоположника современной экзистенциальной философии Мартина Хайдеггера.

Изначальная взаимосвязанность экзистенциальной терапии как практики психотерапевтической помощи с экзистенциально-философской традицией является одной из главных особенностей этой парадигмы современной психотерапии. Э. ван Дорцен (Deurzen-Smith, 1988, 1997) писала, что экзистенциальная терапия больше напоминает совместное с клиентом философское исследование его жизни, чем медицинский или психологический анализ его личности. Нередко поэтому экзистенциальная терапия в контексте других психотерапевтических школ определяется как философский путь в психотерапии. С самого начала теория экзистенциальной терапии намного в большей степени опирается на философские учения, чем на психологические теории личности. Поиск опорных точек в философии прежде всего связан со специфической ориентацией терапевтических усилий. В фокусе экзистенциальной терапии находится не личность клиента, ограниченная внутренней психической реальностью (это считается только одним из аспектов терапевтической работы), а его бытие-в-мире (Dasein, being-in-the-world), т.е. процесс жизни, разворачивающийся в самых разных контекстах. Другими словами, основная особенность экзистенциальной терапии — стремление понять человека как непрерывно становящееся, появляющееся в потоке жизни бытие. Человек в ней понимается как конечный во времени процесс жизни, в котором тесно переплетены в одно целое его самость и жизненный мир как целостность всевозможных контекстов существования. Как известно, о целостности человеческой жизни академическая психология практически ничего не говорит, оставляя это пространство для философов. По этой причине в основании экзистенциальной терапии лежат философские концепции жизни. Среди наиболее авторитетных авторов, на которых опирается экзистенциальная терапия, можно назвать датского философа С. Кьеркегора, немецких философов Ф. Ницше, М. Хайдеггера, М. Бубера, П. Тиллиха, К. Ясперса, французских философов Ж. П. Сартра, Г. Марселя, А. Камю, Э. Левина.

Главным и самым общим методом в экзистенциальной терапии считается позаимствованный из философии феноменологический метод, описанный Э. Гуссерлем, и развитый М. Хайдеггером (по этой причине экзистенциальная терапия иногда называется экзистенциально-феноменологической терапией).

Родоначальником экзистенциальной терапии следовало бы считать швейцарского психиатра Л. Бинсвангера. Хотя он не был практикующим психотерапевтом (однако

глубоко интересовался психоанализом), но в 30-х годах прошлого века созданной концепции Dasein-анализа он первым определил принципы и ориентиры феноменологического описания мира больного человека, которые чрезвычайно важны для практики экзистенциальной терапии. Другой швейцарский психиатр и психоаналитик М. Босс в своем варианте Dasein-анализа первым дал исчерпывающее экзистенциальное толкование основных понятий, определяющих психоаналитическую практику, и для понимания происходящего в мире пациентов предложил использовать основные экзистенциалы (данности), анализом которых занимался М. Хайдеггер в своей Онтологии Бытия. Благодаря этим двум психиатрам, трудившимся над сближением психоаналитической практики и экзистенциальной философии, появилась теоретическая основа экзистенциальной терапии — определение основных измерений в исследовании жизненного мира человека и характеристика основных экзистенциальных данностей, отношение к которым во многом определяет выбор способов жизни. В том или ином виде она сохраняется практически во всех известных современных теориях экзистенциальной терапии. Кстати, Dasein-анализ М. Босса продолжает развиваться, в основном в немецкоязычных странах; наиболее известный современный представитель этой школы — швейцарский психотерапевт Г. Кондро.

К школам экзистенциальной терапии несомненно можно причислить и имеющую самостоятельный статус логотерапию (экзистенциальный анализ) австрийского невролога и психотерапевта В. Франкла, подчеркивающую исключительную значимость поиска и раскрытия человеком смысла в повседневной жизни. Логотерапия популярна в Европе, существует сеть Институтов логотерапии в разных странах, а также Европейская Ассоциация логотерапии и экзистенциального анализа.

Существенный вклад в общую теорию и практику экзистенциальной терапии внесли одни из главных инициаторов зарождения в США Третьей Силы в психологии — гуманистической психологии — Р. Мэй и Дж. Бьюдженталь. В одной из своих книг Р. Мэй называл гуманистическую психологию «двоюродным американским братом» экзистенциальной психотерапии. Хотя в США идеи экзистенциализма в психологии и в психотерапии не были и не являются популярными, американская ветвь в этой области весьма яркая и оказывает значительное влияние на современные европейские концепции экзистенциальной терапии. Нельзя не отметить активную теоретическую и практическую деятельность представителя более молодого поколения, инициатора создания первого в Америке Института экзистенциальной психологии К. Шнайдера. Наибольший вклад в популяризацию экзистенциальной терапии во всем мире своей писательской активностью продолжает вносить И. Ялом, выпустивший в 1980 г. самую популярную книгу в этой области — «Экзистенциальная психотерапия».

Наиболее яркий вариант современной экзистенциальной терапии в настоящее время представлен в Великобритании, прежде всего Э. ван Дорцен, Э. Спинелли и Г. Коном (во многом на их идеях мы основываем свой подход в экзистенциальной терапии). Здесь успешно работают две Школы психотерапии, готовящие экзистенциальных терапевтов, а также Британское Общество экзистенциального анализа и Международное сотрудничество экзистенциальных консультантов и психотерапевтов.

В Восточной Европе наиболее оформившейся можно считать существующую в Литве школу экзистенциальной терапии, стержнем которой является развиваемая А. Алексейчиком концепция Интенсивной Терапевтической Жизни (ИТЖ). Ее суть — воссоздание реальной жизни в процессе психотерапии и дальнейшее ее развитие в терапии. Другими словами, в центре внимания психотерапевта находится не клиент как изолированная психическая структура с разными нарушениями, требующими лечения, а чрезвычайно сложная жизнь, в которой постоянно взаимодействуют деструктивные и конструктивные жизнетворящие силы. В этой концепции исключительное внимание уделяется духовному измерению человеческого существования, в котором скрыты в определенном смысле бесконечные ресурсы изменения себя и жизни. Главной движущей силой ИТЖ является тщательное и иногда безжалостное исследование ценностей, смыслов, веры, мировоззрения.

Как можно определить экзистенциальную терапию

Одну из первых попыток определить, в чем суть экзистенциального подхода в психологии и психотерапии можем найти у Р. Мэя (R. May, 1958): «Экзистенциальная психология не стремится быть новой школой и не является (направленной — Р.К.) против других школ; не стремится создавать новые способы терапии и не является (настроенной — Р.К.) против других способов. Она стремится к анализу структуры человеческой экзистенции (подчеркнуто мной — Р.К.)». В этом определении ярко отражена точка зрения, что главным в этом подходе является внутренняя экзистенциальная позиция терапевта по отношению к людям вообще и к клиентам в частности. Суть данной позиции заключается в принятии бытия-в-мире клиента — уникального способа, каким он воспринимает себя и мир и задает направление своей жизни.

В «Словаре экзистенциальной психотерапии и консультирования» (E. van Deurzen, R. Kenward, 2005) дана более развернутая характеристика этого направления: «Цель экзистенциальной психотерапии — прояснить, отразить и понять жизнь такой, как ее переживает каждый индивид в стремлении преодолеть некоторые проблемы или решать дилеммы <...>... Экзистенциальная психотерапия рассматривает индивид как находящийся в фундаментальной взаимосвязанности с экзистенциальными факторами, в особенности со свободой и фактичностью (ограничениями свободы). Экзистенциальная психотерапия стремится развить доверие индивида к себе — аутентичность и открытость к Бытию <...> Одной из целей экзистенциальной психотерапии является помочь человеку лучше познакомиться с собой, помочь прояснить свое мировидение (worldview) посредством исследования противоречий, несоответствий и парадоксов, затрудняющих понимание себя <...> Экзистенциальная терапия является научной — основным ее методом является феноменологический метод. Она является целостной, так как охватывает весь контекст жизни и мира индивида».

По мнению Э. Спи-нел-ли (E. Spinelli, 2006), любая экзистенциальная концепция человека и психотерапии должна включать в себя три основных принципа:

1. Признание взаимосвязанной природы человека (inter-relatedness).
2. Неизбежность неопределенности (uncertainty).
3. Универсальность экзистенциальной тревоги.

Принцип взаимосвязанности является основой экзистенциального мышления. О взаимосвязанности сложно говорить; она является переживаемым феноменом. В процессе экзистенциальной терапии происходит исследование этого феномена в контексте жизни клиента и терапевтических отношений.

Так как взаимосвязанность трудно поддается контролю (в ней всегда присутствуют Другие, неподвластные нам), универсальным условием существования становится неопределенность отношений с миром. Она является прямым следствием взаимосвязанной природы человека.

Неопределенность порождает состояние тревоги. Неизбежность неопределенности также делает тревогу универсальным человеческим переживанием. Оно перед человеком ставит один из главных вопросов, касающихся повседневного существования — как сосуществовать, жить с тревогой, с учетом того, что она сопровождает практически все значимые человеческие переживания — свободу, любовь, поиск смысла и т.п.

* * *

С нашей точки зрения, основной целью экзистенциальной терапии является предоставление помощи человеку в понимании возможностей, предоставляемых самой природой человека, жизнью и скрывающихся в нем самом, и ограничений, часть из которых связана с несовершенством и ограниченностью самого человека, часть заключена в его жизненных контекстах, а некоторые из них лежат в самой природе человеческого существования.

В процессе экзистенциальной терапии, клиент, при участии терапевта, прежде всего старается исследовать свою жизнь как целостность отношений с миром. Основными ориентирами в помощи терапевта являются четыре измерения жизненного мира: физическое (сфера телесной, материальной экзистенции); социальное (сфера социальных, публичных отношений); психологическое (сфера близких, интимных отношений и внутреннего психического пространства); и духовное (сфера мировоззрения, ценностей и смыслов, отношений с трансцендентной реальностью). Одновременное физическое, социальное, психологическое и духовное существование всегда предоставляет определенные возможности для успешного построения жизни, но вместе с тем накладывает и некоторые ограничения, индивидуальное отношение к которым создает предпосылки для появления разных жизненных проблем и расстройств психического здоровья.

Исключительно важной стороной экзистенциально-терапевтического процесса является исследование способа отношения, соприкосновения клиента с универсальными

«данностями» человеческого существования, оказывающими влияние на нашу жизнь независимо от нашей воли. Хотя нет единого «списка» этих универсальных обстоятельств жизни, чаще всего выделяются следующие «данности»: конечность жизни; свобода как необходимость постоянного выбора между различными возможностями жизни и принятия ответственности за сделанные выборы; неизбежность пребывания в сети всевозможных отношений (со-бытие; бытие-с) и базовая, экзистенциальная изоляция; неопределенность и тревога как универсальное экзистенциальное состояние; потребность в осмыслении всего происходящего в жизни; необходимость связывать прошлое, настоящее и будущее в целостный временной процесс жизни.

Экзистенциальная терапия не ставит перед собой цели что-нибудь перестраивать, менять во внутреннем мире или в жизни клиента, а тем более что-то устранять или помогать от чего-либо избавиться. Главная ее цель — прежде всего увидеть, что есть во внутреннем мире и в жизни клиента, помочь лучше разобраться в этом, яснее увидеть предоставляемые жизнью возможности и границы этих возможностей. Для ее достижения внимание в терапевтической работе фокусируется на понимании происходящего в конкретной жизни клиента, на более ясное видение скрытых в ней противоречий и парадоксов, на обнаружение склонности к самообманам и созданию иллюзий по поводу истоков трудностей и возможностей их разрешения, на помощь в определении своих истинных намерений и желаний, на возможности нахождения смысла в повседневных занятиях. Другими словами, экзистенциальная терапия направлена на проявление как можно более реалистичной картины жизни клиента. Это может помочь ему осознанно выбирать желанные, приемлемые и реалистичные изменения, решаться на них, а потом, возможно, и осуществлять их.

Основные теоретические ориентиры

Понимание человека как бытия-в-мире. Экзистенциальная психология не предлагает своей теории личности, а в терапии не опирается ни на какую другую структурную теорию личности. В ней даже не очень приветствуется использование понятия «личность», так как это понятие считается чисто психологическим конструктом, за которым нет реального субъективного переживания. Как писали Дж. Бьюдженталь и М. Стерлинг (J. Bugental, M. Sterling, 1995), «понятие личности не является феноменологичным, так как мы не обладаем субъективным опытом, что значит быть личностью».

С экзистенциальной точки зрения, человек определяется как «бытие-в-мире» (Dasein по М. Хайдеггеру). Это понятие отражает единство человека и его мира. Эти два диалектически взаимосвязанные аспекты существования — человек и мир — не могут существовать друг без друга и могут быть поняты лишь посредством друг друга. Понятие «бытия» может быть объяснено только феноменологически — это мое переживаемое знание, что я «есть», «существую». Понимание человека как конкретного процесса жизни позволяет увидеть, что человеческая самость (Self) не может пониматься как некая фиксированная субстанция. М. Хайдеггер ее определяет как

открытую миру и открывающую мир. Таким образом, в каждый конкретный момент времени мы обладаем лишь условно фиксированной самостью; в действительности она находится в постоянном процессе взаимодействия с миром, а значит, в процессе постоянного становления и изменения.

Понимание человека как бытия-в-мире устраняет дихотомию, противопоставление внутреннего и внешнего мира. Как говорил М. Хайдеггер, Dasein не является внутренней реальностью. Можно говорить лишь о целостном жизненном мире человека, в котором можно условно выделить внутренние и внешние аспекты. Когда в процессе психотерапии мы пытаемся анализировать клиента только как психодинамическую систему, отделенную от пространства его жизненного мира, мы упускаем из виду его существование «как сложного био-социо-психо-духовного организма, неотделимого от разнообразных контекстов этого мира» (E. van Deurzen-Smith, 1997). Поэтому для понимания клиента в процессе психотерапии желательно рассматривать его жизнь как целостность его отношений с миром. Знаменитый феноменолог Э. Стресс (цит. по: R. May, 1958) писал, «что для того, чтобы понять пациента, прежде всего должны понять его мир». Этот принцип взаимосвязанности (inter-relatedness) считается основой экзистенциального мышления. Здесь можем вспомнить часто цитируемые слова Ж. П. Сартра: «Экзистенция прежде сущности». Они означают, что человек прежде всего есть, существует в мире, а только после этого осознает свое бытие, строит свою уникальную жизнь, стремится к своим индивидуальным целям, т.е. определяет свою сущность. Поэтому экзистенциальная терапия стремится понять человека не столько с точки зрения структуры и особенностей его самости или типа расстройств, а связывая историю его жизни с уникальными, специфическими способами бытия-в-мире.

Как уже отмечали выше, условно выделяются четыре основных измерения бытия-в-мире человека: физическое, социальное, психологическое и духовное (L. Binswanger, 1963; E. van Deurzen-Smith, 1988). Во всех этих измерениях человек существует одновременно и непрерывно проживает свою взаимосвязанность с миром: наша жизнь подчиняется физическим, природным, биологическим законам, мы всегда находимся в том или ином конкретном контексте материальных условий жизни; мы неизбежно рождаемся и живем в определенном социокультуральном контексте, в постоянно меняющейся своей конфигурации сети межличностных отношений; наше поведение регулируется психическими процессами, эмоциями, характером, сложными психодинамическими механизмами; свою жизнь строим, наиболее значимые выборы делаем под влиянием тех или иных ценностей, опираясь на собственное понимание смысла/бессмысленности, руководствуясь своей верой, всем тем, что составляет основу мировоззрения, личной жизненной философии. Указанные измерения бытия-в-мире служат в качестве условных ориентиров в исследовании жизни клиента в процессе психотерапии.

Таким образом, в экзистенциальной терапии совершается фундаментальный сдвиг — центр понимания человека из сферы индивидуального сознания переносится в более широкое пространство — в жизненный мир человека. Это означает, что жизненные трудности клиента рассматриваются во всевозможных контекстах его бытия-в-мире. Некоторые из них «даны» изначально; они определены условиями «заброшенности

человека в мир» (биологические, социальные, психологические, исторические обстоятельства рождения). Этот изначальный контекст жизни оказывает существенное влияние на процесс становления каждого человека. Но вместе с тем, изначальная заданность некоторых условий существования не может определить весь характер и результаты последующей жизни, так как каждый человек обладает способностью «превзойти» почти любую непосредственную ситуацию. Так как наша природа не может быть фиксированной и непрерывно развивается, мы постоянно заново определяем себя. Каждый человек является активным со-творцом своей жизни на основе тех или иных «данностей», выбирая свои субъективные «ответы» на эти «данности» жизненного контекста. Это делает нас полностью ответственными за то, какими мы становимся и являемся.

Из такого понимания человека вытекает и одна из основных целей экзистенциальной терапии — исследование «ответов» конкретного человека на требования, вытекающие из разных жизненных контекстов, и стремление понять, какие «ответы» являются возможными, реальными, конструктивными, а какие «ответы» ограничивают открытость миру, возможности создания предпосылок успешной жизни (Н. Cohn, 2002).

Универсальные условия существования и индивидуальное отношение к ним. Еще одна очень важная система ориентиров понимания человека в экзистенциальной терапии — взгляд на его жизнь и трудности в ней через призму универсальных условий существования (их еще называют «экзистенциалами» или «экзистенциальными данностями»). Ранее упоминали, что чаще всего упоминаются следующие универсальные данности: «заброшенность в мир» как обстоятельства появления в мире; неизбежность отношений с другими людьми (со-бытие); конечность жизни; свобода, ее границы и ответственность за последствия выбора способов быть свободными; тревога как универсальное экзистенциальное состояние; потребность в осмыслении происходящего в жизни; и переживание времени как единства прошлого-настоящего-будущего.

В экзистенциальном мышлении эти данности, как базовые условия существования, по отношению к которым отсутствует возможность выбора, относятся к онтологическим аспектам существования. Их анализом занимается философия. Как конкретные люди переживают столкновение с этими данностями в своей жизни, относятся к онтическим аспектам существования, и их анализ является одной из главных сторон экзистенциально-терапевтической работы. Проблемы клиента чаще всего понимаются как следствие индивидуального переживания «встречи» с универсальными экзистенциальными данностями и рассматриваются в целостном контексте отношений к разным данностям. Таким образом, экзистенциальная терапия непосредственно занимается онтическими аспектами жизни конкретного человека с учетом универсальных, онтологических условий существования. В связи с этим А. Holzhey-Kunz пишет: «Любое онтическое понимание имеет онтологическое измерение. Онтическое понимание охватывает любое знание о себе как об индивидууме в конкретной ситуации, со своей неповторимой историей, некоторыми способностями и ограничениями, успехами и неудачами, неповторимыми планами будущего, надеждами и страхами. Онтологическое понимание охватывает любое знание о себе как

человеческом существе вообще. Это знание общечеловеческих условий существования. Например, когда меня кто-то спрашивает о моем возрасте, этот онтический вопрос охватывает онтологическое знание, что время идет, что жизнь означает старение, приближение к смерти, что жизнь является временной» (А. Holzhey-Kunz, 1997).

Каким образом мы рассматриваем экзистенциальные данности в контексте жизни конкретных клиентов в психотерапевтическом процессе? На что прежде всего терапевту следует обращать внимание?

«Заброшенность в мир». В терапию клиенты приходят «заключенными» в свою историю в самом широком смысле этого слова — родившись в определенное время, в контексте определенного географического места и культуры, в конкретной семье с определенными традициями, у родителей с теми или иными личностными особенностями, привычками и пониманием воспитания детей, генетически унаследовав основание для одних возможностей и ограничения — для других. Они не могут иметь другую историю или менять ту, которая есть. Но каждый человек может выбирать, как отнестись к своим историческим корням, как создавать предпосылки для успешной жизни не ведя войну со своей историей, а учитывая ее. Тщательный анализ условий «заброшенности в мир» в контексте конкретной жизни может помочь клиенту увидеть, с чем в жизни следовало бы смириться как с неизменными фактами индивидуальной судьбы; как опыт и события уже прожитой жизни рассмотреть в более широком контексте настоящего возраста и нажитого опыта; как более реалистично оценить существующие ресурсы изменения себя и жизни, а также возможные преграды и границы в их реализации. Суть совместной работы терапевта и клиента при выборе характера желанных изменений и путей их достижения нередко состоит в стремлении понять, что заранее предопределено, «запрограммировано» в конкретной жизненной ситуации, и какие возможности являются реальными в осмыслении неприятных, разрушающих жизнь ситуаций и опыта. Как писал Г. Кон, экзистенциальная терапия и направлена на поиск в повседневной жизни адекватных, конструктивных «ответов» клиента на «данности» его существования (Н. Cohn, 2001).

Со-бытие. Быть-в-мире — значит быть в отношениях с другими людьми. Как писал М. Heidegger (1962), «Dasein ist Mitsein» (бытие-в-мире является со-бытием). Отношения с другими являются экзистенциальной данностью, главным контекстом человеческого существования. Способы, какими каждый из нас «принимает» эту данность в свою жизнь, создают огромное количество вариантов межличностных взаимодействий. Когда говорим о «со-бытии» как об одной из онтологических характеристик нашего существования, не имеем в виду фактическое присутствие рядом других людей или мысленную связь с ними. Мы всегда «с другими», независимо от того, замечаем это или нет, обращаем на это внимание или нет. Даже будучи в одиночестве, в действительности не покидаем других, а только, говоря словами М. Хайдеггера, в недостаточной степени присутствуем среди других. Из этого следует, что человек в принципе не может быть понят вне контекста других людей. С экзистенциальной точки зрения, клиента мы можем познать и понять лишь в его межличностном контексте, во взаимосвязанности с другими. Ж. П. Сартр писал, что мы по сути ничего не можем сказать о себе без посредничества других (J.-P. Sartre, 1948; цит. по: Н. Cohn, 2002).

Внимание к взаимосвязанности в экзистенциальной терапии в одинаковой мере относится как к пониманию жизни и трудностей клиента, так и к развитию терапевтических отношений терапевта и клиента в процессе совместного труда (об этом более подробно будем говорить позднее).

Конечность жизни. Ограниченность во времени человеческого существования — одна из главных и наиболее пугающая данность нашей жизни. Как писал М. Хайдеггер, «Небытие является самой большой истиной Бытия» (M. Heidegger, 1962). Когда в повседневности утешаем себя думая, что конец жизни нас ждет в каком-то неопределенном будущем, мы пытаемся отмежеваться от своей фундаментальной взаимосвязанности с конечностью жизни — в действительности смерть воплощена в нас. Р. Мэй образно указывает на эту реальность, перефразируя знаменитый вопрос Гамлета «быть или не быть?» в утверждение «быть и не быть» (R. May, 1983). Конечность является не каким-то внешним феноменом, а неоспоримым экзистенциальным фактом, от которого подавляющее большинство людей самыми разными способами пытаются скрыться. Поэтому конечность жизни является самым глубоким и неиссякаемым источником экзистенциальной тревоги. Говоря словами М. Хайдеггера, эта тревога не имеет ничего общего с временным, преходящим или случайным настроением, а является фундаментальным человеческим состоянием, связанным с открытостью факту, что мы существуем как «заброшенное Бытие-к-смерти» (M. Heidegger, 1962).

Экзистенциальная терапия не стремится эксплуатировать эту пугающую истину. В процессе психотерапевтической помощи она скорее руководствуется пониманием, что способность к осознанному принятию конечности своей жизни способствует к более подлинному повседневному существованию, помогает избежать негативных последствий самообмана и искаженного восприятия реальности. Самая опасная из этих последствий — представление, что возможна бесконечная жизнь, что все можно откладывать, что планы на будущее — вещь абсолютная. При попытках игнорировать факт конечности жизни, можно так и не заметить, что открытость этому факту оживляет чрезвычайно важный вопрос заполнения, осмысления жизни. Р. Мэй (R. May, 1983) цитирует одного своего студента, который говорил, что знает два очевидных факта о своей жизни — что в один неизвестный день он умрет и что пока он жив. Главный вопрос, вытекающий из осознания этих двух фактов — чем заполнить время жизни, т.е. вопрос наполненности, исполненности, смысла жизни. Хотя это звучит парадоксально, жизнь приобретает смысл именно благодаря ее конечности — некогда откладывать дела, которые могли бы сделать сегодня. Многие философы и психотерапевты говорили, что без осознания реальности смерти жизнь была бы поверхностной, безвкусной, лишенной сознательности и ответственности. Конечность жизни придает ей максимально позитивную реальность, а каждому часу настоящего — абсолютную значимость и ценность.

Свобода, которой человек обладает от природы, является универсальной характеристикой человеческого существования, которую многие называют главной экзистенциальной ценностью. Самое короткое и позитивное определение свободы можем найти у датского мыслителя С. Кьеркегора — как возможность (possibility). Это

понятие по латинскому корню (*posse*) связано с другим в этом контексте значимым понятием «мощь». Таким образом, можно сказать, что свободный человек — это могучий, мощный человек. Как пишет R. May (1981), когда говорим о возможностях в связи со свободой, прежде всего имеем в виду возможность хотеть, выбирать и действовать. Эти возможности в целом создают предпосылки для изменений в жизни, которые и являются конечной целью психотерапии. Именно свобода предоставляет необходимую для изменений силу.

Но разнообразие определений и пониманий свободы, очень широкий спектр способов, какими люди проявляют свою свободу на практике, часто осложняет жизнь, создает много трудностей в межличностных отношениях. Часто в повседневной жизни свобода рассматривается как отсутствие ограничений (негативное определение свободы). С экзистенциальной точки зрения, такое понимание свободы является незрелым, игнорирующим реальность прав и взаимных обязательств в отношениях.

По мнению С. Кьеркегора (цит. по: E. van Deurzen-Smith, 1997), «реальность — это единство возможного и необходимого». Исходя из данного понимания реальности, в экзистенциальной терапии говорят о ситуационной свободе, означающей, что каждый реалистический выбор определяется возможностями и ограничениями, предоставляемыми конкретной жизненной ситуацией. Таким образом, наряду с фундаментальным фактом, что все мы по природе свободны, признается и другой не менее фундаментальный факт — наша свобода всегда ограничена.

Но человек по природе является гибким существом и, несмотря на разные ограничивающие обстоятельства, достаточно свободно может выбирать способы своих действий в разных жизненных ситуациях. Свобода в действительности и означает постоянный выбор между разными возможностями. Ж. П. Сартр по этому поводу был очень категоричен: «Мы обречены на выбор...не выбирать — это тоже выбор — отказаться от свободы и ответственности» (J.-P. Sartre, 1948). Важен и такой аспект свободы: свободный выбор неотделим от создания новых возможностей. Это особенно важно в психотерапии, так как позволяет клиентам увидеть, что часто они не являются ограниченными лишь выбором между существующими альтернативами, а могут создавать альтернативы сами, что являются более свободными, чем предполагали. Правда, нельзя также забывать, что нередко свобода состоит не в выборе того, чего хотелось бы, а в выборе своей позиции, способа отношения к непредвиденным или неизбежным жизненным ситуациям. Иногда обстоятельства жизни выбирают нас, а не мы их. Но человек всегда свободен в выборе своей позиции по отношению к обстоятельствам. Эта сущностная свобода является основой человеческого достоинства, так как сохраняется при любых ограничениях и зависит не от сложившихся обстоятельств, а от духовной настроенности. Это и составляет суть позитивного понимания свободы.

С экзистенциальной точки зрения, свобода неотделима от ответственности. Это как две стороны одной монеты. Быть ответственным — это значит «отвечать» на данности непосредственных ситуаций, приписывать им степень значимости; это значит принять авторство всего происходящего в жизни. Принять ответственность за свою жизнь в целом — значит выбирать будущее будучи готовым платить цену свободы, в которую

входят усилия, риск, последствия. Как писали С. Кобаса и С. Мадди, «чтобы выиграть возможность триумфа, следует знать, что можно и потерпеть поражение; выбор будущего не означает выигрыша триумфа — это означает лишь выигрыш возможности» (S.Kobasa, S.Maddi, 1977). Отказ платить по счетам свободы, отказ от ответственности чаще всего и делает людей несвободными.

Таким образом, свобода в контексте экзистенциальной терапии понимается как сочетание возможностей и ограничений конкретного человека в конкретной жизненной ситуации в определенный момент времени (Р. Кочюнас, 2003). Как отмечает Э. ван Дорцен-Смит, о свободе реалистично можем говорить лишь в той степени, в какой признаем и осознаем то, что возможно, что необходимо и что невозможно (E. van Deurzen-Smith, 1997). В жизни и в психотерапии одинаково важно понять, что как бы мы не чувствовали себя свободными, свобода никогда ничего не гарантирует, а лишь предоставляет шанс для осуществления жизненных планов.

* * *

Осознание конечности жизни, осуществление свободы путем постоянного выбора между разными возможностями без гарантий его правильности и успешности, отсутствие целостной и определенной самости из-за постоянного ее становления делает неизбежным в жизни состояние тревоги. В экзистенциальном понимании тревога относится к универсальным онтологическим характеристикам человека. По словам М. Хайдеггера, тревога указывает на то, что реально есть — свободу, неизбежность смерти и фундаментальное одиночество (M. Heidegger, 1962). Таким образом, в экзистенциальной терапии тревога рассматривается не как патологическое состояние (хотя ее безобъектность, неопределенность, парализующая целенаправленную активность сила способны вызвать разнообразные психические и психосоматические симптомы), которое необходимо устранить любыми способами, а как состояние неизбежное, являющееся скорее одним из модусов человеческого существования. Тревога необходима для духовной жизни человека, так как способным «слышать» свои состояния может служить очевидным сигналом, что в жизни не все в порядке.

Р. Мэй тревогу определяет как «боязнь, посылающую сигнал об угрозе ценностям, которые человек считает существенными в своей жизни» (R. May, 1977). Тревога — это всегда угроза личной безопасности. Это может быть угроза физической жизни, например, тяжелая болезнь, психологическому функционированию (потеря свободы, смысла) или другим ценностям (любовь, успех и т.п.). Экзистенциальное понимание тревоги делает понятным различие тревоги и страха. Разница не в качественном выражении или в степени интенсивности состояния, а в характере переживания угрозы. Тревога всегда оказывает воздействие на сердцевину самости, она отражается на переживании безопасности своего существования. Страх же является материализацией, предметным выражением тревоги; это объективированная тревога. На страх можно посмотреть со стороны, он угрожает периферии человеческого существования. Очевидность объекта страха может помочь его избежать, тем временем, как избежать тревоги невозможно.

В экзистенциальной терапии (P. Tillich, 1959; R. May, 1977) различают нормальную (экзистенциальную) и невротическую тревогу. Нормальная тревога порождается самой жизнью, ее событиями и кризисами (например, отделение от родительской семьи, выбор профессии, создание семьи, профессиональный и карьерный рост, угроза потери близких, беспокойство по поводу собственного здоровья и жизни и т.д.). Ее проявление соответствует объективным характеристикам жизненных ситуаций и угроз. Невротической тревоге свойственно несоответствие характера жизненных ситуаций и степени вызываемого ими напряжения. Такая тревога человека делает пассивным, подавляет способность осознания, вызывает психосоматические симптомы и болезненные психические состояния. В случаях невротической тревоги клиент нуждается в помощи в снижении напряжения или в управлении своим состоянием. Практически невозможно выделить четкие критерии разделения нормальной и невротической тревоги. Условная граница может быть проведена лишь в душевном пространстве конкретного человека, с учетом его эмоциональной реактивности, общего уровня тревожности, особенностей стратегий реагирования и т.п.

Первоочередной задачей при столкновении с тревогой клиента в экзистенциальной терапии является помощь в лучшем знакомстве со своим состоянием, в его понимании и раскрытии смыслов тревоги. Тревога является не только проявлением слабости человека, но и его потенциальной силой, если он учится принимать ее как неотъемлемую часть жизни. Экзистенциальная терапия не ставит перед собой цели делать жизнь клиента более безопасной и легкой. Она скорее стремится помочь лучше подготовиться к встрече с постоянно появляющимися трудностями, быть более смелым, мужественным в принятии бесконечных вызовов жизни.

Поиск смысла. При рассмотрении универсальной человеческой потребности к осмыслению самых разнообразных жизненных ситуаций, экзистенциальная терапия опирается на предпосылку, что всегда можно обнаружить смысл, несмотря на хаос и абсурд, являющиеся частью нашей жизни. Независимо от того, насколько жизнь казалась бы расстроенной, погруженной во мрак, всегда существует возможность найти определенный порядок и некоторую ясность, если человек обладает фундаментальной верой в безусловный смысл жизни. Это первый и главный принцип одной из школ экзистенциальной терапии — логотерапии (V. Frankl, 1998), прежде всего относящийся к самому психотерапевту, а также и к терапевтической работе в целом. Согласно следующему принципу, поиск смысла является основной мотивирующей силой в жизни человека. Он указывает и на основное направление терапевтических усилий в поисках ресурсов для «оживления», изменения жизни. Очень важным является и принцип свободной воли, согласно которому каждый свободен в выборе — искать возможности осмысления жизни или не делать этого. Жизненные изменения не могут быть навязаны клиенту; только выбранный самим человеком путь изменений психотерапию делает результативной. Терапевт является всего лишь ассистентом клиента в процессе его самоопределения — менять ли что-то в устоявшемся порядке жизни, что именно менять и в какой степени, в какой момент отказаться от помощи и попробовать справиться со своей жизнью самостоятельно.

В экзистенциальной терапии не обсуждается вопрос мета-смыслов — это

онтологический вопрос. В процессе психотерапии мы фокусируемся на смысле, который конкретный человек видит или нет в конкретных жизненных ситуациях.

* * *

Еще одна фундаментальная экзистенциальная данность — проживаемое время. Все, что проживается нами, проживается во времени. Мы живем во времени, которое независит от нашей воли, но вместе с тем, заполняя его содержанием собственной жизни, «делаем» его таким, каким оно нам видится, переживается нами. Мы обязаны считаться со временем как данностью, но и структурируем его согласно своему индивидуальному ритму и темпу. Связывание времени — способность привнести прошлое в настоящее и действовать в настоящем с учетом будущего — является исключительно человеческим качеством. Французский философ Бергсон время называл сердцевинной экзистенции.

В экзистенциальной терапии время рассматривается как субъективная категория. Оно может расширяться и сужаться в зависимости от содержания жизненных событий. Иногда секунда может быть равна вечности и, наоборот, вечность может быть длиной в секунду. Например, любовь невозможно измерить длительностью знакомства двух людей. Здесь решающим является внутренний смысл событий, который и определяет переживание времени. Или мгновение инсайта, внезапного просветления может сохранить свою значимость на многие годы или даже на всю жизнь.

Иногда главный результат экзистенциальной терапии определяется как способность клиента жить во времени, т.е. на основании данностей прошлого строить приемлемое настоящее, вместе с тем создавая возможности для будущего (E. van Deurzen, 1988).

С экзистенциальной точки зрения, прошлое, настоящее и будущее не находятся в линейном отношении, т.е. не следуют друг за другом. Между ними также не существуют однозначные причинно-следственные связи. Прошлое не является «источником причин» настоящего таким образом, как можем сказать о мячике, который катится потому, что мгновение тому назад его кто-то подтолкнул. Так думать можно потому, что, как это не звучало бы парадоксально, прошлое является крайне нестабильной, постоянно меняющейся структурой опыта. Экзистенциально все существует в настоящем — прошлое является данностью, которую рассматриваем и на которую отвечаем в настоящем, а будущее присутствует в виде ожиданий, мечтаний, планов, потенциальностей, возможностей, отражающихся опять же в настоящем. Другими словами, три измерения времени составляют настоящее, которое единственное является реальным. Настоящее является своеобразной сетью времени, в которой переплетены события прошлого, постоянно меняющиеся моменты настоящего и то, чего только ожидаем.

Такое экзистенциальное понимание времени, опирающееся на феноменологию E. Husserl'я и M. Хайдеггера, и определяет, что экзистенциальная терапия прежде всего фокусируется на настоящем в жизни клиента, а прошлое и будущее обсуждаются в

качестве значимых аспектов настоящего.

ЛИТЕРАТУРА

1. Binswanger L. (1963) Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger. N.Y.: Basic Books.
2. Bugental J.F.T., Sterling M.M. (1995) Existential-humanistic psychotherapy: new perspectives. // In: A.S. Gurman, S.B. Messer (Eds.) Essential Psychotherapies: Theory and Practice. N.Y.: The Guilford Press, p. 226-260.
3. Cohn H. (2002) Misconceptions in existential therapy. // S. du Plock (Ed.) Further Existential Challenges to Psychotherapeutic Theory and Practice. London: The Society for Existential Analysis, p. 17-23.
4. Cohn H. (2001) Thought and practice in existential therapy. // Existential Analysis, 12, 2, p. 200-206.
5. van Deurzen E., Kenwood R. (2005) Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling. London: Sage.
6. van Deurzen-Smith E. (1997) Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy. London: Routledge.
7. van Deurzen-Smith E. (1988) Existential Counselling in Practice. London: Sage.
8. Frankl V. (1998) Юmogus iepko prasmls: ...vis vien sakyti gyvenimui Taip. Logoterapijos santrauka. Vilnius: Katalikų pasaulis.
9. Heidegger M. (1962) Being and Time. N.Y.: Harper and Row.
10. Holzhey-Kunz A. (1997) What defines the daseinanalytical process? // Journal of the Society for Existential Analysis, 8, 1, p. 93-104.
11. Kobasa S.C., Maddi S.R. (1977) Existential personality theory. // In: R.J.Corsini (Ed.) Current Personality Theories. Itasca, IL: Peacock, p. 243-276.
12. Кочюнас Р. (2003) Свобода и психотерапия. // В кн.: Ю.Абакумова-Кочюнене (Сост.) «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии», Бирштонас-Вильнюс: REETA, p. 9-17.
13. May R. (1977) The Meaning of Anxiety. N.Y.: Norton.