

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЫ

Н.А. Касавина

ТЕРАПИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ: КАК РАБОТАТЬ С ЭКЗИСТЕНЦИЕЙ?

Аннотация. Социально-гуманитарные технологии психотерапии являются результатом длительного процесса формирования теории, а также социальной и терапевтической практики, включенной в конкретный культурный, мировоззренческий контекст. Применение технологий в экзистенциальной психотерапии вскрывает проблему универсальности человеческого опыта, позволяющей находить пути к разрешению его конкретных кризисных ситуаций. Связь конкретных «технологий» работы с личностью в экзистенциальной психотерапии с философско-психологическими концептуализациями таких фундаментальных составляющих сознания и психики человека, как переживание, смысл, ценность, жизнь, представляет собой, тем самым, корреляцию этих технологий с определенными экзистенциалами или их совокупностями.

Ключевые слова: философия, экзистенциальный, психотерапия, технология, экзистенция, переживание, эмоция, депрессия, наука, опыт.

Введение

Важным этапом становления науки является формирование системы способов, технологий изучения действительности и воздействия на объект исследования. Это касается и тех областей социально-гуманитарного научного знания и практики, которые исходят в первую очередь из признания уникальности человеческого опыта, и, казалось бы, противостоят идее технологизации как таковой. Примером такой области является экзистенциальная психотерапия, в центре внимания которой находятся базисные проблемы человеческого существования, а также личностные ресурсы, формирующиеся на основании смысложизненных ценностей и личного экзистенциального опыта.

Наука о человеке не может развиваться, не приходя к знанию об универсальных методах

и моделях интерпретации и управления ситуациями личного опыта, не вписывая их в общие критерии всеобщности человеческого существования. В свое время Б. Шоу писал: «Меня все спрашивают, почему я не напишу своей биографии. Я объясняю в ответ, что моя биография не представляет никакого интереса... Когда мои ладони впервые читал хиромант, я был потрясен его рассказом о моей жизни — по крайней мере тем, что он успел рассказать. Совершенно очевидно, что ему были известны вещи, о которых я никогда никому не говорил. Несколько дней спустя я упомянул в разговоре с приятелем (Уильямом Арчером), что немного балуюсь хиромантией. Он немедленно сунул мне руку и потребовал прочесть по ней какое-либо событие в его жизни, неизвестное мне. И я рассказал ему о нем то же самое, что хиромант рассказал мне обо мне самом. Он тоже был потрясен, так

*Работа выполнена в рамках гранта Президента РФ
для государственной поддержки молодых российских ученых МК-1838.2012.6
«Экзистенциальный опыт в контексте кризисных ситуаций
(возможности междисциплинарного синтеза)».*

же как и я. Мы-то думали каждый про себя, что наш жизненный опыт уникален и неповторим, а у нас, как оказалось, все совпадало на девяносто девять и девять десятых процента»¹.

Это наблюдение является одним из примеров влияния общего фундамента человеческого опыта, который позволяет находить пути к разрешению его конкретных кризисных ситуаций. Анализ приемов, применяемых в экзистенциальной психотерапии, позволяет говорить о технологиях работы с личностью и группой, которые выкристаллизовались из длительной практики познания и преодоления разнообразных жизненных проблем и сложных ситуаций.

Научные основания применения технологий в экзистенциальной психотерапии

Разработка и применение социально-гуманитарных технологий определяется теорией науки, которая сама прошла длительный путь модернизации. Экзистенциально-аналитическая психотерапия и психология используют феноменологический метод, который был разработан как научный метод познания Э. Гуссерлем, применялся в области философии существования М. Хайдеггером, в области этики — М. Шелером. В конце XIX — начале XX века этот метод противостоял принципу объективизма, выдвинутому позитивистской парадигмой науки. Феноменологический метод основывается на радикальном субъективизме, а, следовательно, на доверии исследователя собственным впечатлениям. Призыв Э. Гуссерля вернуться «к самим вещам», к пониманию предмета познания «из него самого» соответствует психотерапевтической направленности на субъект. В противоположность позитивистской установке, согласно которой наблюдатель должен быть предельно объективен, полностью исключить эмоции и субъективные суждения, в феноменологии речь идет об установке эмоциональной открытости по отношению к предмету исследования. Это полное внимание и сосредоточенность на другом. Исследователь верит также и своим эмоциям, которые возникают в ответ на впечатление. Его задача — не пропустить впечатления и дать ему время для развития. Здесь требуется хорошее знание собственных эмоциональных

проблем, страхов, желаний, чтобы не ошибиться в сущности познаваемого².

Казавшийся когда-то ненадежным, метод феноменологического понимания позволяет получать научные знания о тех сферах, которые недоступны методам эксперимента или объективного наблюдения. С помощью этого метода возможно структурирование глубинных переживаний, относящихся к внутреннему миру личности, который, несмотря на совокупную неповторимость, в основном подчиняется определенным законам и проходит определенные стадии.

Приведем некоторые примеры связи психотерапевтических теорий и используемых технологий.

Так, метод работы с личностью В. Франкла в целях преодоления тяжелых жизненных обстоятельств и поиска смысла жизни связан с его пониманием человека и концепцией содержания смысла жизни. При всем признании уникальности жизни каждого пациента, по случаям, приводимым им из своей терапевтической работы, видно, что В. Франкл не избегает широких и открытых формулировок смысла, основанных именно на триаде смысловых категорий, связанных с продуктивным, репродуктивным, рефлексивным элементами экзистенциального опыта (ценности творчества, ценности переживания, ценности отношения). Ставя акцент либо на творческом достижении, либо на переживании, В. Франкл подчеркивает постоянство прошлого, результаты и переживания которого сохраняются навсегда. В ситуации же такого страдания, когда затмеваются все остальные жизненные смыслы, человек все-таки может находить смысл в жизни, заняв стоическую позицию по отношению к своей судьбе.

А. Лэнгле в работе «Эмоции и экзистенция» предлагает метод управления эмоциональными состояниями, исходя из признания чувств одной из наиболее важных сфер экзистенции человека. Метод предполагает поочередное занятие одной из трех позиций, которые позволяют личности сформировать собственное отношение к чувствам:

1. Занять позицию вовне, по отношению к миру, который накладывает свои границы. Следовательно, личность изначально не обращается к

¹ Шоу Дж. Б. 16 этюдов о себе / Пер. с англ. Ю. Зараховича. М.: Иностранная литература, 1981. С. 244.

² См.: Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сборник статей. М., 2008. Вступительная статья научного редактора (С.В. Кривцовой) // <http://childpsy.ru/lib/books/id/22997.php#raz> (Просмотрено 12.07.2012)

чувствам, а прежде всего анализирует ситуацию, оценивает ее связь с чувствами. Пожалуй, это можно отнести к трансцендированию как переходу от самого чувствования к осмыслению, осознанию ситуации.

2. Анализ чувств. Человек занимает позицию по отношению к самому себе. На этом этапе важно разобраться, к каким последствиям приведет данная ситуация и сможет ли человек справиться со связанными с нею чувствами. Этот этап дополняет трансцендирование дальнейшей саморефлексией.
3. Укрепление позиции на предметном уровне. «Что для меня сейчас важно?», — так звучит вопрос, для которого человек стал свободен в результате прохождения первых двух этапов. Занятие позиции по отношению к положительному исходу ситуации³.

Данный метод, согласно А. Лэнгле, направлен на восстановление внутренней позиции личности, или, другими словами, на формирование личностной позиции. В сущности, эти этапы работы человека с чувствами представляют собой процесс смысловой обработки переживания как наполнения экзистенции и конкретного отношения личности к ситуации. Если в этой связи представить некую обобщенную модель социально-гуманитарной технологии в психотерапии, то ею может выступать согласованность сознательного отношения человека к испытываемым им чувствам (взгляд на себя) и сознательного включения ситуации со связанными с нею чувствами в социум, отношения с другими (взгляд вовне). Многие психотерапевтические техники как раз связаны с тем, чтобы отвести взгляд пациента от самого себя и осмыслить свои переживания в более широких культурном и социальном контекстах, связать их с ценностями, т.е. универсализировать. У А. Лэнгле этот метод сопряжен с его пониманием фундаментальных мотиваций человеческой экзистенции, образующих структуру экзистенциально-аналитической терапии: отношения человека с окружающим миром, с жизнью, с самим собою и с будущим. Это содержание терапии несет в себе потенциал для достижения длительного эффекта, который в экзистенциальном анализе постоянно обнаруживается на практике и теоретически анализируется⁴.

³ Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2011. С. 30-32.

⁴ Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциаль-

Связь теории развития личности, терапевтического процесса и конкретных приемов работы с личностью может быть прозрачна для пациентов. Знание последними некоторых теоретических аспектов проблемы и ее решения может само по себе оказывать терапевтическое действие. Такой пример приводит И. Ялом в работе «Групповая психотерапия», относя «снабжение информацией» к важным факторам психотерапии.

В категорию «снабжение информацией» он помещает дидактическое изложение терапевтами информации по вопросам душевного здоровья, душевных заболеваний и общей психодинамике, так же как и советы, предложения или прямое руководство, которое предлагают пациенту либо терапевт, либо другие пациенты.

Большинство пациентов после успешного завершения курса терапии в группе межличностного взаимодействия многое знают о функционировании психики, о значении симптомов, о межличностной и групповой динамике, так же как и о самом психотерапевтическом процессе. В целом, обучение носит скорее неявный характер; большинство терапевтов — ведущих групп не прибегают к явному обучающему инструкторованию в процессе групповой терапии межличностного взаимодействия. Однако во многих подходах к групповой терапии формальное инструкторование или психологическое обучение является важной частью программы. Многие психотерапевты — ведущие групп прибегают к вводному, предварительному курсу для психиатрических пациентов, которым предстоит войти в ситуацию психотерапевтической группы.

С помощью обучающего инструкторования терапевт передает информацию, изменяет затрудняющие терапевтический процесс мысли пациентов, структурирует группу, объясняет течение болезни. Зачастую подобное обучение выступает в качестве первоначальной связующей силы в группе, до того как вступят в силу прочие терапевтические факторы. Объяснение и уточнения частично и сами по себе функционируют как эффективные терапевтические средства. Страх и тревога, происходящие от неопределенности причин, значения и серьезности психиатрических симптомов, может настолько осложнить общую дисфорию, что эф-

но-аналитической терапии // Психотерапия. 2004. № 4. С. 41-48.

фективное исследование становится несравненно более трудным делом⁵.

Данные примеры обусловленности конкретных методов и приемов работы с личностью в психотерапии научным пониманием человека и терапевтического процесса позволяют говорить о них как о технологиях. Последние в свою очередь в силу своего коммуникативного характера, влияния на социальную практику, выступают именно как социально-гуманитарные технологии. В экзистенциальной психотерапии, как и в других психотерапевтических направлениях, на основе научных исследований и разработок индивид осваивает приемы социальной практики, если в процессе социализации они оказались искажены или не освоены.

Культурный контекст применения психотерапевтической технологии

Психотерапевтические технологии опираются на культурный контекст жизни индивидуума. Пожалуй, это можно считать общим признаком действия социально-гуманитарных технологий, так или иначе зависящих от конкретной культурной среды их применения, даже если они носят универсальный характер. В частности, И. Ялом говорит о необходимости учета психотерапевтом культурных ценностей, обращаясь к контексту западной и восточной культур, предлагающих различные способы отношения человека к миру, жизни и самому себе. Так, западная культура внедряет в сознание людей идею некоторой особой жизненной цели, основополагающего смысла, что имеет двоякое влияние. С одной стороны, это ориентирует личность в выборе жизненной стратегии, жизненного пути, наполняет ощущением значимости, побуждает к самореализации. Но, с другой стороны, в результате такой направленности может затмеваться ценность повседневных забот, возникать ощущение, что данная цель невыполнима и жизнь человека лишена смысла. «...Западное общество незаметно приняло такое видение мира, в котором существует некий «путь назначения», результат всех стремлений человека. ...Все является подготовкой к чему-то еще»⁶. Такая установка как

будто бы предполагает сомнение, приведет ли эта подготовка к удовлетворяющему человека содержанию жизни.

Культура Востока ориентирована в большей степени на ценность мгновения, на ощущение таинственности жизни. Жизнь выступает как тайна, которую нужно прожить, а не как проблема, которую надо решить. Идея путешествия, в которое человек вброшен, пожалуй, в чем-то сближает поиски экзистенциалистов и культурные ценности Востока.

В данной связи роль терапевта состоит вовсе не в том, чтобы вписывать психотерапевтическую работу в культурный контекст. Это и так имеется в виду. В ряде случаев важнее показать относительность культурных ценностей и установок, раздвинуть границы мышления личности, чтобы увидеть новые смыслы. Часто пациенту бывает полезен взгляд терапевта, помогающий убедиться, что проблема бессмысленности жизни, не имеющей четкой цели, основана на произвольных допущениях, связанных с культурой.

Терапевтические приемы как социально-гуманитарные технологии

Если представить, что в романе Г. Гессе «Степной волк» Гермина является терапевтом Гарри Галлера, она как раз делает ряд шагов, чтобы обратить его от умозрительной идеи своей ужасающей отдельности и бессмысленности к ощущению простоты и прелести жизни. Один из диалогов между ними напоминает стенания пациента и в ответ — возможные доводы терапевта.

Гарри: «О, — воскликнул я, — если бы это было так просто! Клянусь, я достаточно заботился о жизни, а все без толку. Повеситься, может быть, трудно, я этого не знаю. Но жить куда, куда труднее! Видит Бог, до чего это трудно!»

Гермина: «Ну, ты увидишь, что это очень легко. Начало мы уже сделали, ты вытер очки, поел, попил. Теперь мы пойдем и немного почистим твои брюки и башмаки, они в этом нуждаются. А потом ты станцует со мной шимми»⁷.

Это, в сущности, один из вариантов приема дерефлексии, когда терапевт помогает пациенту отвести глаза от самого себя, от своего «я», от источника своего невроза, переключив его на

⁵ Ялом И. Теория и практика групповой психотерапия. СПб, 2000. С. 15-17.

⁶ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2008. С. 552.

⁷ Гессе Г. Степной волк // Литературное наследие. 1977. № 4. С. 188.

сохраненные части собственной личности и на доступные смыслы. Следует отметить, что В. Франкл в случае чрезмерной поглощенности пациента собой считал долгий поиск причин тревоги антипродуктивным, делающим человека еще более углубленным в себя. Рекомендация В. Франкла в этом случае состояла в том, чтобы занять позицию, которая может быть доведена до сведения пациента, что вследствие неустраняемых факторов (история детства, генетический дисбаланс автономной нервной системы и т.п.) пациент имеет высокий уровень тревоги, который однако может корректироваться (прием лекарств, выполнение тренировок, установка, выявление доступных смыслов). Терапевт должен найти способ помочь человеку развить в себе любопытство и заботу о других. Этому особенно способствует групповая психотерапия. Пациенту может быть предложено подумать о том, как чувствуют себя в этот момент другие, в непринужденной, неструктурированной форме провести тренинг по обучению эмпатии. И. Ялом в группах пациентов с острыми расстройствами часто поручал болезненно поглощенным собой индивидам представлять группе новых пациентов и помогать им выразить перед другими свою боль и проблемы⁸.

В целом, технологии работы с личностью как в традиционной, так и в экзистенциально-аналитической терапии включают два основных элемента:

- усиление «Я»: акценты на большую продуктивность, осознание скрытых способностей, творчество;
- освобождение от негативных аспектов «Я»: очищение от страхов, обид и беспокойств.

Рекомендации по психотерапии весьма разнообразны. Вопрос о психотерапевтических технологиях, конечно же, затрагивает проблему личностного влияния самого психотерапевта, который, не обладая должными профессиональными и человеческими качествами, несмотря на разработанные в науке рекомендации работы с пациентом, не сможет ему помочь. Это уже проблема подготовки специалиста в рамках данной науки и практики, технологий, с этой подготовкой связанных.

Социально-гуманитарные технологии в разных областях своего применения включают в себя способы глубокого и потому скрытого влияния на объект. В психотерапии такое влияние обеспечивает личность терапевта. В терапевтических ситу-

ациях доводов разума недостаточно. Например, в случае преодоления бессмысленности вовлеченность является самым эффективным средством. Ощущение осмысленности есть побочный продукт вовлеченности. Задача терапевта не в том, чтобы создать вовлеченность пациента, стремление к ней всегда есть в человеке. Терапевтические действия должны быть направлены на устранение препятствий на пути пациента. Личность самого терапевта, его собственная вовлеченность в свое профессиональное дело, следование миссии, глубокое, аутентичное отношение к пациенту в данном случае выступает примером.

В терапии рекомендуется установление гармоничных отношений, основанных на искренности и доверии. Применяются когнитивные и поведенческие обучающие техники с планированием и структурированием различных форм работы и динамики состояния. Но терапевту мало создать образ такого отношения. Он должен испытывать эти чувства, проявлять конгруэнтное отношение к пациенту, и только на этой основе могут быть действительны конкретные технологии работы с личностью⁹. Поговорим о некоторых из них.

Экзистенциальный анализ требует от терапевта быть «с» клиентом на понятийном уровне. Экзистенциальные аналитики должны «участвовать» в проблемах клиентов и раскрывать их для психотерапевтического процесса и для личностных изменений. Это открывает экзистенциальное пространство, в котором клиенты могут развиваться.

Важнейшей составляющей является понимание терапевтом мотивации личности и связанной с ней воли к смыслу. То, что испытывают клиенты, менее важно, чем то, как и почему они это испытывают и почему они выбирают именно это отношение к переживаемому. То же самое верно и относительно их действий: не так важны действия, как их причины. Эта установка углубляет психотерапевтический процесс и ведет личность к лучшему самопониманию.

Различными путями психотерапевт помогает людям устанавливать контакт с самим собой и со своим миром, особенно через изменение отношений с другими. Он помогает человеку найти смысл в отношениях к другим, к самому себе, своему прошлому и настоящему.

⁹ О роли конгруэнтности как в случае терапевта и клиента, так и в человеческих отношениях см., например, в работе К. Роджерса «Становление человека. Взгляд на психотерапию».

⁸ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2008. С. 557-558.

Говоря о психотерапевтических стратегиях, И. Ялом указывает на важность в отдельных случаях обращения пациента к чему-то за пределами его интересов, за рамки монотонной повседневной рутины жизнеобеспечения или наоборот, поворота к ценности повседневности. В качестве приемов может быть следующее: интерес терапевта по отношению к взглядам пациента, его надеждам и целям, исследование и поощрение его творческих интересов и стремлений¹⁰. Это есть то, что составляет интегральные части жизни и через что часто действуют социальные технологии в различных сферах.

Хорошим примером действия социально-гуманитарных технологий является экзистенциальная психотерапия А. Лэнгле и в частности его практика в помощи людям по преодолению депрессии. В основе экзистенциально-аналитической работы с депрессивными людьми лежит феноменологическое понимание депрессии как утраты переживания ценности жизни. Процесс терапии включает ряд последовательных шагов, которые подводят к работе с глубинными корнями депрессии — с нарушением фундаментальных отношений с жизнью.

Экзистенциально-аналитическая концепция депрессии основывается на представлениях о работе переживания, структура и динамика которого представляют собой последовательное включение различных форм активности, осуществляющихся в рамках четырех фундаментальных мотиваций (отношение к миру, к жизни, к собственному бытию, к будущему и собственному становлению)¹¹.

Возникновение депрессии связывается с недоступностью переживания ценности жизни. В процессе лечения пациенты должны обрести новую почву благодаря воссозданию способности ощущать фундаментальную ценность жизни и формированию новой установки. Эта цель предполагает ряд подготовительных и сопровождающих действий, направленных на то, чтобы преодолеть в депрессивном страдании блокирующие структуры психики и открыть личность для процесса изменения и для ценности различных моментов своей жизни.

А. Лэнгле указывает на ряд конкретных способов помощи человеку в борьбе с депрессией, которые можно назвать технологиями¹². Среди них:

Обращение к настоящему и разделение задач. Согласно А. Лэнгле, депрессивный пациент в большой степени живет прошлым. У него мало актуальных отношений, позволяющих установить близость с жизнью, все его отношения преимущественно дистантные. Судить о том, что такое жизнь, он может, лишь наблюдая других, а не на основе собственного опыта. Такая дистанция по отношению к жизни нарушает ее формирование в конкретных условиях повседневности.

Работа над когнитивными структурами и неправильной атрибуцией. Этот шаг не является специфическим для экзистенциального анализа. Речь идет о раскрытии и осознании «замкнутых кругов мышления» — генерализаций, обобщений типа «всегда», «никогда», «все» и т.д., приводящих к психологическому и моральному истощению.

Мобилизация персональных ресурсов и упражнение в определении своей позиции. Здесь используются специфические экзистенциально-аналитические методы, в особенности работа с центральной персональной способностью — находить и занимать собственную позицию.

Самодистанцирование в отношении чувств (например, «я не позволю этому состоянию определять мое поведение»), в отношении *ожиданий* (например, ожидания чувства непреходящей радости от того, что человек что-то делает) (В. Франкл).

Переработка чувства неудачи. Следует обнаружить неспособность что-либо сделать и, начав отсюда, пройти по депрессивным ощущениям вплоть до позитивного ядра, благодаря чему негативное превращается в позитивное: и в слабости можно обнаружить сильную сторону. Благодаря такой работе происходит понимание интенций поведения и устанавливаются отношения с собственной жизнью.

Переработка чувства вины и конкретизация ответственности. Депрессивное чувство вины определяется, с одной стороны, диффузным чувством ответственности, в котором нужно прояснить реальное содержание, истинную ответственность или фактическую вину. С другой стороны, оно ис-

¹⁰ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2008. С. 554.

¹¹ Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия, 2004, № 4. С. 41-48.

¹² См.: Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии. М., 2010. С. 64-89.

ходит из завышенных представлений о ценности, которые также требуют критического отношения и пересмотра. Кроме того, депрессивный человек склонен заполнять «пустоты ответственности», поэтому он предъявляет чрезмерные требования к себе и тем самым способствует возникновению фрустрации. Депрессивный человек чувствует себя ответственным и одновременно неспособным что-либо сделать, виноватым, тем самым нагружая и истощая себя.

Работа над отношениями. Упражнение в принимающей установке по отношению к ценностям. Отвергающая, обесценивающая позиция по отношению к себе и связанная с этим утрата отношений с собственной жизнью должны быть пересмотрены и переработаны. Благодаря ежедневному упражнению, конкретным решительным действиям приобретает новый жизнеутверждающий опыт.

Рекомендации А. Лэнгле по работе с личностью включают в себя и способы предотвращения депрессии. В качестве профилактики рекомендуется *экономия и восстановление сил* (уход за силами). Пациент должен пристально следить за сферами истощения и быть чувствительным в отношении тех областей, где возникает потеря сил. Это часто происходит там, где человек действует из чувства долга или же прилагает к чему-то слишком много усилий. Такие стрессовые факторы следует осознавать, потому что на них уходит много сил, и часто это ведет к раздражительности, к появлению мышечного напряжения (прежде всего в плечевой области и в спине). Правильная организация отдыха, внимательное отношение к продолжительности сна, к перерывам, к занятиям спортом, режиму дня, планированию недели может предотвратить потерю сил и истощение. К уходу за силами относится также использование медикаментов.

Уход за ценностями. Для сохранения радости жизни и жизненной силы, важно уделять внимание тому, что нравится. Фундаментальное чувство радости жизни должно сохраняться и по возможности усиливаться. Для этого важен опыт, который ведет человека к отношениям с ценностями. Имеется в виду наслаждение ценностями переживания, обращение к ним, умение настроиться на переживание. А это в свою очередь связано с уходом за отношениями, приносящими радость. Значимую роль играет и уход за телом (стремление больше двигаться, заниматься спортом, радость от хорошего физи-

ческого самочувствия).

Рефлексия. Имеется в виду обращение человека к *жизненным препятствиям*, к тому, что отнимает у человека у него чувство радости и ценности жизни. Важно задать себе вопросы относительно причины нагружающих чувств и обсудить их с другими. Обратиться к разочарованиям и потерям, принять чувство, связанное с неудачей или отказом.

Бережное использование времени. Время — это всегда время жизни. Благодаря бережному использованию времени человек обращает внимание на любовь к собственной жизни. Конкретно это означает: по возможности делать только то, что является для тебя важным, и избегать траты времени на второстепенное.

Специальная работа над установками. Депрессивный человек склонен к установке подчинения, особенно в начале депрессии. Ему свойственно приспособляться, чтобы «заслужить» ценную близость, подчиняться судьбе или авторитетам. Надлежит работать над тем, что важно вступиться за себя, проживать свои желания, потребности, запросы. Следует критически рассмотреть и изменить депрессивную «идеальную» картину: отнюдь не всегда хорошо быть скромным и преодолевать себя.

Работа над установками желаний: желания таят в себе опасность латентной пассивности. Человек отдан желаниям, если он ожидает, что их выполнят другие. Из-за фиксации на желании обладать чем-то, чего у него нет, человек переживает дефицитную сторону жизни значительно сильнее. Основное правило гласит: желания хороши до тех пор, пока сохраняется возможность отказаться от них.

Работа над установкой самоуважения: для сохранения или роста самоуважения важно чувствовать проявления неуважения со стороны других, не следует терпеть неуважительное отношение. Если оно есть, то в качестве профилактики важно поговорить об этом.

Некоторые элементы терапии (в том числе, работа с установками и защитным поведением, фиксирующим расстройство) нацелены на то, чтобы сделать структуры переживания подвижными и включить личностные силы в его обработку и занятие позиции.

Технологии групповой психотерапии

Коммуникативная значимость ряда психоте-

рапевтических технологий, обусловленных конкретными факторами терапевтического процесса, т.е. понимания человека и его развития, особенно отчетливо видна на примере групповой психотерапии. Рассмотрим некоторые ее приемы и случаи, приведенные И. Яломом в работе «Групповая психотерапия».

Особая ценность групповой психотерапии заключается в том, что группа свободного (лишь с некоторыми структурными ограничениями) взаимодействия со временем развивается в «социальный микрокосм участников». И. Ялом отмечает, что если дать пациентам достаточно времени, то они станут самими собой, т.е. будут взаимодействовать с остальными участниками точно так же, как взаимодействуют с окружающими в своей социальной сфере. Каждый из них воссоздаст в группе то межличностное пространство, в котором всегда пребывал.

Другими словами в процессе взаимодействия с другими участниками, пациенты неизбежно автоматически демонстрируют в терапевтической группе свои непродуктивные модели межличностного поведения. Им нет никакой необходимости описывать свою патологию или излагать в деталях ее историю: рано или поздно они разыграют ее на глазах у остальных участников группы.

Эта концепция имеет колоссальное значение и представляет собой краеугольный камень, на котором строится весь подход к групповой терапии. Участники группы, воспроизводя свои привычные модели взаимодействия, представляют образцы социальной практики, выступающие тем материалом, который диагностирует и с которым работает терапевт. Когда пациент приводит свою интерпретацию проблемы в индивидуальной психотерапии, как правило, терапевту приходится проделать длительную работу по раскрытию ее действительного характера и причин. Это не значит, что в группе это сделать легко. Но через групповое взаимодействие с большей эффективностью вскрывается межличностный контекст проблемы.

Обратимся к конкретному случаю из практики, описанному И. Яломом под названием «Человек, которому нравился Робин Гуд»¹³.

Рон, 48-летний адвокат, разошедшийся со своей женой, начал принимать курс терапии из-за

депрессии, тревоги и острого чувства одиночества. Его отношения как с мужчинами, так и с женщинами характеризовались острой проблематичностью. Его взаимоотношения с мужчинами принимали одну из двух форм: или они общались в очень соперническом, антагонистическом стиле, или Рон изначально занимал явно доминирующую позицию и вскоре обнаруживал, что отношения стали пустыми и скучными. Отношения с женщинами неизбежно развивались по одной предсказуемой схеме: мгновенное увлечение, страсть, быстрое охлаждение.

Умный, с прекрасной речью, Рон занял очень влиятельную позицию в группе. Вместе с тем свои переживания он глубоко прятал. Антагонистическое сопротивление Рона терапевту было настолько велико, что в течение месяцев их насыщенное взаимодействие не дало практически никаких результатов.

Отношения Рона с другими участниками группы характеризовались настойчивым желанием с его стороны встречаться с ними вне собраний. Он систематически устраивал какие-то внегрупповые мероприятия почти со всеми участниками группы. Более того, он отказывался разбираться в своем поведении или обсуждать эти внегрупповые встречи, невзирая на то, что во время предварительной подготовки к курсу специально подчеркивалось, что внегрупповые встречи, если они не становятся объектом обсуждения и исследования на встречах группы, как правило, препятствуют терапии.

После одной встречи, во время которой группа и терапевт потребовали исследования значения этих внегрупповых приглашений, Рон, потрясенный и сконфуженный, покинул сессию. По пути домой он вдруг начал думать о Робине Гуде — самом любимом персонаже своего детства, о котором он, однако, не вспоминал в течение десятилетий. Он понял, почему легенда о Робине Гуде всегда захватывала его и вызывала восторг. Потому что Робин Гуд спасал людей, и особенно женщин, от тиранов! Этот мотив всегда играл существенную роль в его внутренней жизни, начиная с эдиповой борьбы в его семье. Позже, на пороге зрелости, он основал преуспевающую юридическую фирму, сначала помогая на партнерских началах, а затем переманив к себе на работу служащих своего босса. Часто его больше всего привлекали женщины, связанные с каким-то облеченным властью мужчиной. Даже мотивы его женитьбы были туманны: он не мог провести

¹³ Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб, 2000. С. 35-36.

границу между любовью к жене и желанием избавиться ее от тиранической власти отца.

Первой стадией межличностного научения является демонстрация патологии. В микрокосме группы характерны для Рона способы взаимодействия как с мужчинами, так и с женщинами развернулись очень ясно. Основным мотивом в его межличностном общении было стремление бороться с другими мужчинами и одерживать над ними верх. Он вступил в открытое соперничество и, благодаря уму и прекрасным вербальным навыкам, вскоре завоевал доминирующую роль в группе. Затем он начал мобилизовывать других членов группы для организации заговора, имеющего конечной целью отобрать власть у терапевта. Он сформировал тесные союзы посредством внегрупповых встреч, а также оказывая услуги прочим участникам и тем самым превращая их в своих должников. Затем он устремился к захвату женщин — сначала самой привлекательной из участниц группы, а затем и коллеги терапевта.

Не только межличностная патология Рона ярко проявилась в группе. Также стали ясно видны и ее негативные, саморазрушительные последствия. Его борьба с мужчинами уничтожила ту самую причину, по которой он обратился к терапии — получить помощь. Фактически, эта конкурентная борьба носила настолько интенсивный характер, что любая предложенная ему помощь воспринималась не как помощь, а как поражение, как признак слабости.

Более того, микрокосм группы выявил последовательность действий в его взаимоотношениях с равными. Участники группы начали осознавать, что Рон на самом деле не общается с ними. Он только создавал видимость, что общается, а на самом деле использовал их как орудия общения с терапевтом, самым могущественным и вызывающим страх мужчиной в группе. Вскоре остальные почувствовали, что их используют, ощутили отсутствие искреннего желания со стороны Рона узнать их и постепенно начали отдаляться от него. Только после того как Рон сумел понять и изменить свои напряженные и искаженные способы общения с терапевтом, он сумел общаться с другими участниками группы.

Организация работы группы в психотерапии включает в себя целый ряд принципов и приемов, которые могут быть подведены под понятие социально-гуманитарной технологии, так как отражают научно-мировоззренческий контекст направления, к которому принадлежит терапевт,

и могут служить стержнем его работы. Рассмотрим некоторые из них (на основании работы И. Ялома «Групповая психотерапия»).

Вселение надежды

Вселение и укрепление надежды характеризуется И. Яломом как краеугольный камень любой психотерапии. Надежда нужна не только для того, чтобы удержать пациента в терапии и таким образом дать возможность подействовать другим терапевтическим факторам. Вера в лечение и сама по себе может давать терапевтический эффект.

И. Ялом описывает случаи, когда в конце групповой терапии пациенты подчеркивали, как важно было для них наблюдать улучшение состояния других. Конкретными приемами укрепления надежды являются:

- периодическое привлечение внимания группы к положительным изменениям в состоянии ее участников;
- информирование об улучшении состояния недавно прошедшего курса пациента, в случае, если он сообщает об этом;
- обмен участниками групповой психотерапии своими впечатлениями с новыми, скептически настроенными участниками.

Универсальность переживаний

Многие пациенты приступают к терапии с тревогой в душе, полагая, что их проблемы единственные в своем роде. Разумеется, каждый человеческий опыт в своих испытаниях и переживаниях уникален. Однако многим пациентам, по причине их крайней социальной изолированности, присуще обостренное чувство собственной уникальности. Свойственные им затруднения в межличностном общении препятствуют возникновению глубоких близких отношений. В обыденной жизни они не только остаются в неведении относительно аналогичных чувств и переживаний других людей, но и не пользуются возможностью довериться окружающим и, в конечном итоге, быть ими принятыми.

В терапевтической группе, особенно на ранних стадиях ее функционирования, ослабление этого присущего пациенту чувства уникальности своих проблем и психического состояния способствует его облегчению. Выслушав других членов группы, которые делятся тревогами, сходными с их собственными, пациенты сообщают о зарождении в них ощущения большего контакта с миром. Эффективность этого аспекта лечения не ограничи-

вается рамками одной групповой терапии. Фактор универсальности человеческих переживаний и проблем играет свою роль и в индивидуальной терапии.

Существует несколько вариантов использования полученных таким способом данных в работе группы. Один из подтвердивших свою эффективность методов заключается в том, что ведущий собирает листки с анонимными «страшными тайнами» и затем раздает их участникам, так что каждый получает чужой секрет. Затем каждого просят прочесть доставшийся ему секрет вслух и сказать, какие чувства он или она испытывали бы, если были бы субъектами такой тайны. Как правило, этот метод оказывается хорошим способом наглядной демонстрации универсальности человеческих переживаний, эмпатии окружающих и их способности к пониманию.

Развитие навыков социализации

Социальное научение — развитие базовых социальных умений — является терапевтическим фактором, действующим во всех терапевтических группах, хотя природа преподаваемых навыков и степень открытости процесса обучения значительно варьируются в зависимости от типа групповой терапии. В подобных случаях участников группы просят сыграть роль — как будто они приходят, например, к потенциальному работодателю или назначают кому-нибудь свидание. В группах другого типа социальное обучение носит более опосредованный характер. Участники групп динамической терапии, где одно из основных правил поощряет открытую обратную связь, могут получить значимую для себя информацию о своем неадаптивном социальном поведении. Пациент может, к примеру, узнать о приводящей собеседника в замешательство привычке отводить взгляд в сторону при разговоре; о впечатлении, производимым его надменной, царственной манерой себя держать; или о целом ряде других социальных привычек, которые совершенно незаметно для человека подрывали его социальные отношения.

Для людей, испытывающих недостаток близких отношений, группа зачастую является первым в их жизни источником адекватной межличностной обратной связи. Приемы восполнения пробелов социализации в психотерапии являются примерами базирующегося на научной основе развития социально-практиче-

ских навыков, что еще раз показывает как связь социальной технологии и социальной практики, так и необходимость в целенаправленном научно-обоснованном процессе помощи личности посредством конкретных технологий. Обращаясь к тезису И.Т. Касавина о стихийности социальной практики и научной обоснованности социальной технологии, хотелось бы присоединиться к сделанному им выводу: «...можно говорить лишь о том, что социальные технологии призваны дополнить, а не заменить собой традиции общественной жизни»¹⁴.

Заключение

Социально-гуманитарные технологии психотерапии являются результатом длительного процесса формирования теории, а также социальной и терапевтической практики, включенной в конкретный культурный, мировоззренческий контекст. В психотерапии разработана целая сеть теорий и технологий, в которой они определяют друг друга, постоянно меняясь местами. Психотерапевтическая работа с личностью вскрывает целую цепочку проблем и задействует систему методов как познания ситуации, так и ее практического разрешения. Специалист в той или иной научной области проходит длительную подготовку по освоению этой системы и способов ее применения. Применение социально-гуманитарных технологий в качестве основополагающей предпосылки имеет человеческий фактор, определяющий то, как реализуются коммуникативные механизмы в рамках поставленных целей и задач.

Связь конкретных «технологий» работы с личностью в экзистенциальной психотерапии с философско-психологическими концептуализациями таких фундаментальных составляющих сознания и психики человека, как переживание, смысл, ценность, жизнь, представляет собой, тем самым, корреляцию этих технологий с определенными экзистенциалами или их совокупностями. И пусть данная технология строится на основе «теории» (точнее, картины мира человека), которая не является теорией в естественнонаучном смысле; она, тем не менее, допускает эмпирическую и операциональную интерпретацию и обеспечивает соответствующие психотехники.

¹⁴ Касавин И.Т. Социальные технологии. От идеи к теории // Общественные науки и современность. 2012 (в печати).

Список литературы:

1. Гессе Г. Степной волк // Литературное наследие. 1977. № 4.
2. Касавин И.Т. Социальные технологии. От идеи к теории // Общественные науки и современность. 2012 (в печати).
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сборник статей. М.: Генезис, 2008. 159 с.
4. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2011. 332 с.
5. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия. 2004. № 4. С. 41-48.
6. Лэнгле А. Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии. М.: Генезис, 2010. 128 с.
7. Шоу Дж.Б. 16 этюдов о себе / Пер. с англ. Ю. Зараховича. М.: Иностранная литература, 1981.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб: Питер, 2000. 640 с.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Римис, 2008. 608 с.

References (transliteration):

1. Gesse G. Stepnoy volk // Literaturnoe nasledie. 1977. № 4.
2. Kasavin I.T. Sotsial'nye tekhnologii. Ot idei k teorii // Obshchestvennye nauki i sovremennost'. 2012 (v pechati).
3. Lengle A. Person. Ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya lichnosti: sbornik statey. M.: Genezis, 2008. 159 s.
4. Lengle A. Emotsii i ekzistentsiya. Kh.: Izd-vo Gumanitarnyy tsentr, 2011. 332 s.
5. Lengle A. Fundamental'nye motivatsii chelovecheskoy ekzistentsii kak deystvennaya struktura ekzistentsial'no-analiticheskoy terapii // Psikhoterapiya. 2004. № 4. S. 41-48.
6. Lengle A. Dotyanut'sya do zhizni... Ekzistentsial'nyy analiz depressii. M.: Genezis, 2010. 128 s.
7. Shou Dzh. B. 16 etyudov o sebe / Per. s angl. Yu. Zarakhovicha. M.: Inostrannaya literature, 1981.
8. Yalom I. Teoriya i praktika gruppovoy psikhoterapii. SPb: Piter, 2000. 640 s.
9. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya. M.: Rimis, 2008. 608 s.