

Что такое экзистенциальный анализ и логотерапия?

О чем вы узнаете из этой главы

В психотерапии и консультировании экзистенциальный анализ обращается к персональному (духовному) измерению человека

Экзистенциальный анализ и логотерапия базируются на учении Виктора Франкла, который за счет привлечения экзистенциальной философии дополнил существующие виды психотерапии, привлекая духовное измерение человека.

Поскольку ЭА и ЛТ уходят корнями в философию, знания здесь добываются не только в экспериментальных исследованиях, но и путем систематической рефлексии проблемы сущности человека. Теория и практика рассматриваются как одинаково значимые и взаимообогащающие.

Хотя экзистенциальный анализ возник из логотерапии, которую Франкл позиционировал как «дополнение к психотерапии», он за несколько десятилетий стал самостоятельным направлением психотерапии. В целом направление обозначается понятием «экзистенциальный анализ», в то время как понятие «логотерапия» используется прежде всего для обозначения сферы консультирования и лечения проблем, связанных со смыслом.

Понятием «экзистенция» обозначается особый способ бытия, состоящий в том, что человек постоянно находится в «ситуации», которая «затрагивает» его и обращается к его

персональному началу. Свободно и ответственно выстраивая встречу с ситуацией, человек приходит к экзистенции.

Экзистенциальный анализ можно определить как персонально-феноменологическую психотерапию, цель которой состоит в том, чтобы помочь человеку прийти (*духовно и эмоционально*) к *свободному переживанию, аутентичному занятию позиции, а также ответственному обхождению с самим собой и со своим миром.*

В самом общем плане можно сказать, что экзистенциальный анализ — это анализ условий, позволяющих прийти к исполненной экзистенции.

Учебные цели

После прочтения этой главы вы должны знать и понимать:

- теоретические и практические корни современного экзистенциального анализа;
- что описывается понятиями «экзистенциальный анализ» и «логотерапия» и какие изменения произошли со значениями этих понятий;
- какое значение имеет различие между теорией и практикой в экзистенциальном анализе и как это отражается на поле деятельности (сфере задач) той и другой;
- какую роль в развитии ЛТ и ЭА сыграла смысловая тематика и какое место она занимает сейчас.

Понятия «**экзистенциальный анализ**» и «**логотерапия**» ввел в психотерапию Виктор Франкл для обозначения основанного им психотерапевтического метода¹. «Логотерапия и экзистенциальный анализ — это две стороны одной и той же теории. Логотера-

¹ Начиная с 1926 года Франкл говорил о логотерапии, а с 1933-го — об экзистенциальном анализе. В 1938 году он впервые использовал оба эти понятия в одной публикации.

пия представляет собой метод терапевтического лечения, а экзистенциализм — направление антропологического исследования» (Frankl, 1959, 663).

«Логос» означает «смысл».

Два понятия для обозначения одного направления. Первоначально¹ термином «экзистенциализм» Франкл обозначал теоретические основы, а термином «логотерапия» — практическое применение этой теории в терапии, ориентированной на смысл. Возникла несколько необычная ситуация, когда два различных понятия применялись для обозначения одного и того же терапевтического направления. Понятие «логос» Франкл использовал в принятом в философии значении «смысл». Тем самым с помощью понятия «логотерапия» он хотел подчеркнуть важнейшее значение нахождения смысла для человеческой жизни и для психотерапии. Другими словами, в теории Франкла вершиной практически соотносительной с жизнью экзистенциализма является персонально ощущаемый и переживаемый смысл: «Пока я существую, я существую в направлении смысла и ценностей» (Frankl, 1975, 371).

Экзистенциализм — поиск свободы и ответственности

Применительно к методу это означает, что в экзистенциализме речь идет об осознании («анализе») *свободы* (Frankl, 1975, 271) и *ответственности* «как сущностных оснований человеческой экзистенции» (Frankl, 1946a, 39). Ответственность, согласно Франклу, это ответственность по отношению к смыслу (Frankl, 1946a, 39), благодаря чему перекидывается мост от экзистенциализма к логотерапии. Ведь без смысла — и даже без конечного смысла — не было бы и ответственности (Frankl, 1946a, 221). Сам Франкл видел этот конечный смысл в Боге. В экзистенциализме, например, таким смыслом является достоинство человека перед лицом абсурдности (Sartre, 1946). В экзистенциализме и логотерапии отношение человека к вере считается предметом абсолютно личного решения.

¹ С начала 1960-х годов Франкл перестал употреблять понятие «экзистенциализм», чтобы не давать повода для его смешения с понятием «дазайн-анализ». С этого времени он говорил только о логотерапии. После того как понятие «экзистенциализм» стало использоваться Международным обществом логотерапии и экзистенциализма (GLE), с 1987 года он снова начал иногда применять его (см. обзорную работу Лэнгле: 1998a, 315).

Когда это решение принимается не через предписания или не посредством терапии, а самим человеком, это играет важную роль для его экзистенциальности.

1.1. Корни экзистенциального анализа и логотерапии

Логотерапия как дополнение к психотерапии. Франкл (см. 2005, 249; 1959, 704; 1946а, 242, 25, 18; 1982, 42f., 103) хотел, чтобы логотерапия стала дополнением к существовавшим в то время видам психотерапии и смогла скорректировать их одностороннюю направленность на внутриспсихические механизмы. Тем самым Франкл не ставил под вопрос важность (неосознаваемой) динамики влечений для психического развития и человеческой жизни, но особо ее и не подчеркивал, поскольку этой задачей уже занималась глубинная психология. Задачу логотерапии он видел в том, чтобы включить в сферу анализа также духовное измерение (и прежде всего производный из него поиск смысла) и применить его для психологического лечения человека. Тем самым Франкл выступал против сведения человека только к психическим механизмам. С его точки зрения, это не соответствует (духовной) сущности человека: его свободному бытию Person и настойчивому стремлению к пониманию смысла, в особенности смысла страдания, но также и смысла жизни в целом. Если бы психотерапия занималась только лечением расстройств и болезней, то она оставляла бы человека один на один с теми его проблемами, которые имеют глубокую духовную природу. Ведь если человек больше не ощущает, ради чего ему стоит жить, и больше не видит в жизни смысла, он становится жертвой отчаяния. Психотерапия, исходящая из редукционистской картины человека, оставляет открытым

Включение в терапию персонального (духовного) измерения.

вопрос об этом специфическом аспекте человеческого бытия или обращается с ним неадекватно (что отражается в том числе и на лечении).

Коррекция редуционистских представлений о человеке.

Франкл лично страдал от редуционистских представлений о человеке (Frankl, 1995, 40; Längle, 1998a, 244 ff.). Исходя из этого своего опыта, он ощущал глубокую потребность в том, чтобы помогать страдающим людям — всем, в том числе тем, кто болеет физически, — в духовном поиске ответа на вопрос «ради чего» их страдания. Логотерапия призвана не только дополнить психотерапию и психиатрию, но и стать инструментом для всех врачей или представителей помогающих профессий. Поэтому свою первую книгу о логотерапии Франкл назвал «Врачебная забота о душе»¹ (Frankl, 1946a, *Ärztliche Seelsorge*). Тем самым он указал на то, что лечение психологических страданий является задачей гуманистически ориентированных врачей, а не только священников².

Полемика с глубинной психологией. Таким образом, логотерапия и экзистенциальный анализ родились в полемике с глубинной психологией 20–30-х годов прошлого века, изначально с критики психологизма (см. раздел 4.1, а также Kriz, 2007). Логотерапия и экзистенциальный анализ были созданы для устранения дефицита «духовности» в лечении человека и придания большего веса Person с принципиально присущими ей каче-

¹ В русском переводе встречается также название «Доктор и душа». — *Примеч. науч. ред.*

² Вот как Франкл описывает идею, лежащую в основе логотерапии и экзистенциального анализа, в своей программной статье от 1938 года: «Чего у нас нет, так это имманентной критики концепции жизни пациента, такая критика предполагала бы, что мы принципиально готовы вести дискуссию на чисто мировоззренческих основаниях. То есть у нас нет психотерапии мировоззрения и априори быть не может; однако мировоззрение как психотерапия возможно и, как мы показали, иногда даже необходимо. Подобно тому как в рамках философии посредством “логицизма” был преодолен психологизм, мы подошли к тому, чтобы в рамках психотерапии преодолеть существующие до сих пор психологизаторские отклонения посредством своего рода логотерапии, то есть с помощью привнесения мировоззренческого ракурса в процесс психотерапевтического лечения, даже если это и будет происходить в описанной выше обусловленной, ограниченной, нейтральной форме».

ствами свободы, ответственности и поиска смысла. Сам термин «экзистенциальный анализ» возник как противовес и дополнение к психоанализу¹. Логотерапия как практическая реализация «антропологических основ психотерапии»² стала «психотерапией, центрированной на смысле».

Экзистенциальная философия и феноменология как философский базис. Для тех, кто не является философами, франкловские логотерапия и экзистенциальный анализ поначалу несколько непривычны, в особенности из-за того, что понятийный аппарат отчасти непросто для понимания. Причина в том, что мы имеем дело с таким направлением психотерапии, которое в основном опирается на философские основания. Экзистенциальный анализ базируется на экзистенциальной философии и феноменологии (Frankl, 1925; 1938; 1967; 1975, 22). Центральным для экзистенциального анализа является понятие *экзистенции*.

Экзистенциальный анализ как самостоятельное психотерапевтическое направление. В 80–90-е годы XX столетия возникло Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа³ (GLE-International) с центром в Вене, представляющее само-

¹ Как программную для последующего развития логотерапии и экзистенциального анализа можно рассматривать следующую цитату, где Франкл (Frankl, 1938, с. 15) формулирует основной тезис труда своей жизни: «И. Г. Шульц сказал однажды об “уровне высших экзистенциальных ценностей” следующее: “Тот, кто находится на этом уровне, может страдать, не становясь при этом больным, невротичным”. Где же та интересующаяся психотерапией психология, которая учитывает этот “высший” уровень человеческой экзистенции и которая в противопоставление “глубинной психологии” в этом смысле заслуживает названия “вершинной психологии”? Другими словами, где та теория душевных процессов и в особенности теория невротических процессов, которая выходила бы за пределы только психического и охватывала бы человеческую экзистенцию целиком, во всей ее глубине и высоте, и могла бы поэтому называться экзистенциальным анализом?» (Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie, 1938; 10, 33–45. См.: Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Quintessenz, 2005; 15–30, S. 15).

² Таково название одной из книг Франкла (Frankl, 1975; 1984).

³ Общество логотерапии и экзистенциального анализа — Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE). — *Примеч. пер.*

стоятельное психотерапевтическое направление, базирующееся на логотерапии Франкла. Это направление выстроено на основе глубокой теоретической и методологической проработки и помимо проблематики смыслов занимается другими экзистенциальными темами. Создана система обучения содержаниям и методам экзистенциального анализа, включающая в себя также самопознание. Так экзистенциальный анализ впервые стал соответствовать существующим на сегодня требованиям к психотерапевтическим подходам и, как следствие, получил государственную лицензию в Австрии и (среди тех стран, где психотерапевтическая деятельность регулируется законодательно) Швейцарии (кантон Берн), Чехии, Румынии и Чили; получено также право на академическое преподавание в России и Аргентине.

ЭА — это психотерапевтическое лечение, ЛТ фокусируется на проблематике смыслов

В рамках GLE-International ситуация, когда одно психотерапевтическое направление обозначается двумя разными понятиями, была преодолена за счет того, что сфера, где преимущественно занимаются проблематикой смыслов, сохранила за собой название логотерапии, а поле, охватывающее все остальные темы, стало называться экзистенциальным анализом. Психотерапия в основном связана с проработкой дефицитов или блокад, имеющих специфические причины и ведущих к страхам, депрессиям, травматизациям, нарушениям в развитии, психодинамическим защитным реакциям, отсутствию понимания (в отношениях) и т. д., и лишь в редких случаях речь идет о смысле. Вопросы о смысле постоянно возникают как феномены, сопровождающие психические расстройства, но практически никогда не являются первичной причиной психических заболеваний. При появлении вопросов о смысле в качестве сопровождающего лечения привлекается логотерапия. Данная терминология, используемая в GLE-International с 1990 года, лежит в основе и того понятийного аппарата, который раскрывается в настоящей книге.

Теоретические основания и психотерапевтическая практика. Разница между антропологическим исследованием (теорией) и конкретными методами психотерапевтического лечения (практикой) с содержательной точки зрения остается довольно относительной. По аналогии с философской антропологией в экзистенциальном анализе речь также идет о сущности

человека, о его духовном измерении и его позиции в мире, а не только о его психологическом складе, картинах расстройств и способах поведения. В приводимых далее определениях мы постарались использовать две точки зрения — общетеоретический и конкретно-практический (психотерапевтический) — и тем самым пролить свет на «обе стороны медали».

1.2. Определение экзистенциального анализа

Экзистенция — ключевое понятие экзистенциального анализа. Экзистенция имеет отношение только к человеку — это исключительно человеческий *способ бытия*. Это понятие описывает «специфику человеческого бытия», о котором говорил Франкл (Frankl, 1959, 663) а именно то, что человек является свободным и поэтому постоянно (осознанно или неосознанно, спонтанно) должен принимать решения. Тем самым он становится со-творцом своего бытия. Каждая ситуация «касается» его как Person — по сути, он постоянно «персонально запрашивается» жизнью. Человек осуществляет свою экзистенцию посредством действий, которые характеризуются свободой и ответственностью.

Под экзистенцией в ЭА понимается осмысленная, проживаемая в свободе и ответственности жизнь, которую человек ощущает как свою собственную и в которой он видит себя со-творцом.

Франкл (Frankl, 1959, 663) сформулировал это так: «специфика» человеческого бытия состоит в том, что «для человека речь идет *не о фактическом*, а о *факультативном* бытии, не

о том, что я вынужден-быть-только-таким-а-не-другим, — именно так ложно понимает свое бытие невротический человек, — а скорее о том, чтобы всегда-мочь-стать-другим».

Такое понимание экзистенции выросло из экзистенциальной философии, хотя Франкл и не соотносился с какими-то конкретными авторами. Экзистенциальным философом, оказавшим наибольшее влияние на Франкла и его теорию, был Макс Шелер (см. подраздел 5.2.5).

Человека не только подталкивают (неосознаваемые) силы, но и притягивают ценности.

Что ведет к экзистенции? Если мы смотрим на человека под таким углом зрения, то темы соматики, психики и психодинамики (такие, как здоровье, интеллект, процессы научения или удовлетворение влечений) становятся лишь составными частями и средствами, но никак не собственно целью осмысленной экзистенции. Тем самым происходит диаметральный разворот по отношению к тем представлениям, которые сложились в рамках поведенческой и психодинамической концепций: человек не только управляем неосознаваемыми силами или обусловливанием, которые *подготавливают* его, он также тот, кого *притягивают* «ценности в мире». Проживать ценности и участвовать в их становлении — это и есть экзистенция. С ценностями¹ связана и потребность в смысле («воля к смыслу» в терминологии Франкла) как первичная для человека мотивационная сила. Человек становится «способным к экзистенции» за счет создания фундаментальных условий человеческой экзистенции, определяемых как **персонально-экзистенциальные фундаментальные мотивации**.

Экзистенция осуществляется только в мире. При экзистенциальном взгляде на человека мы видим его не изолированным, но постоянно вовлеченным в диалог со своим миром (см., например, Längle, 1988b, 10ff). Человек нуждается в дру-

¹ Наиболее общее и операциональное определение таково: ценности — это основания для предпочтения одной вещи другой, одного действия другому и т. д. Экзистенциально релевантные ценности обнаруживаются благодаря чувствам и представляют собой то, что субъективно переживается как «хорошее» и «способствующее жизни и экзистенции».

гих и в мире для своего дополнения. Поэтому видеть человека в его полноте и целостности означает следующее:

Согласно экзистенциальному анализу, человек сам по себе никогда не является «целым», даже если он здоров и все его потребности удовлетворены. Предназначение человека как Person (то есть как духовного существа) — выходить за пределы самого себя и посвящать себя другим (вещам, людям, задачам). В этом он обретает экзистенциальную исполненность.

Франкл назвал это **самотрансценденцией**, а соответствующую идею — центральную для экзистенциально-аналитического понимания человека — он выразил так: «Человек всегда направлен вовне на что-то, что уже не является им самим, будь то смысл, который он реализует, или человек, с которым он встречается. Так или иначе, быть человеком — это всегда выходить за пределы самого себя, а самотрансценденция — это эссенция человеческой экзистенции» (Frankl, 1975, 10).

Самотрансценденция — выход за пределы себя.

1.2.2. Общее определение экзистенциального анализа

Если рассматривать человеческое «бытие в мире», то экзистенциальный анализ можно определить так:

Экзистенциальный анализ — это анализ условий, необходимых для исполненной экзистенции.

Такое широкое определение позволяет нам дать первое, пока еще очень философское, раскрытие этого понятия. Чтобы сделать непростой для понимания термин «экзистенция» несколько более пластичным, полезно соотнести его с его противоположностью.