

Психотерапия личности



Александр Баранников

О НЕКОТОРЫХ ПРЕДПОСЫЛКАХ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ИНТЕГРАЦИИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РОССИЙСКУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ

Реакция на приход экзистенциальной психотерапии в США

Пятьдесят лет назад экзистенциальная психотерапия проходила этап самоопределения в США. Пятьдесят лет — это довольно большой срок для психотерапии, особенно в XX веке. Сегодня это направление делает первые шаги в России, и мы можем вспомнить, что многие американские психологи и психотерапевты воспринимали экзистенциальную психологию и психотерапию с большой симпатией, но в то же время оставались на своих прежних позициях. Их оценки европейской экзистенциальной психотерапии были достаточно осторожны. Они находили похожие идеи в американской психологии, отмечали различия европейского и американского экзистенциального направления в психотерапии. В частности, А. Маслоу отмечал, что «любой европейский акцент имеет свой американский эквивалент» [1]. Г. Оллпорт считал, что экзистенциальное направление в США отличается меньшей склонностью к теоретизированию, характеризуется большим оптимизмом и практицизмом [2]. Он отмечал также необходимость собственного прочтения теории экзистенциальной психотерапии в США. Похожая ситуация складывается сегодня и в России. В связи с этим попытаемся взглянуть на проблему интеграции экзистенциальной психотерапии в российскую психотерапию с позиций оценки тех форм экзистенциальной психотерапевтической помощи, которые бытуют сегодня в нашей стране, остановившись вкратце на не-

Основные формы экзистенциальной психотерапевтической помощи

Интуитивно-эмоциональная экзистенциальная поддержка

Феноменологичность подхода

Феномен «встречи»

которых предпосылках их возникновения. Это необходимо для осознания рамок собственного подхода и увидеть его перспективу. Выделим три основные формы экзистенциальной психотерапевтической помощи, которые используют психологи и психотерапевты в России: 1 — интуитивно-эмоциональная экзистенциальная поддержка; 2 — последовательная экзистенциальная и экзистенциально-аналитическая психотерапия; 3 — интегрированная экзистенциальная психотерапия.

Интуитивно-эмоциональная экзистенциальная поддержка представляет собой сочетание двух основных компонентов. Первый из них представляет собой умение терапевта сформировать у пациента клиента особую экзистенциальную позицию в виде обращенности к себе и окружающему миру, близости к себе и миру, обеспечивающую установление диалогических отношений и возникновение феномена «встречи», как его описывали М.М. Бахтин [3] и М. Бубер [4].

Этот подход феноменологичен. Его феноменологичность имеет в качестве своей основы реалистическую российскую культурную традицию, гуманистическую традицию российской феноменологической психиатрии, психологии и психотерапии, а также личностные особенности психотерапевта.

Традиция реализма в российской культуре была компенсацией сильного государственного, общественно-политического и идеологического супер-Эго. Российский реализм всегда предполагал многозначность и феноменологичность. Мы можем вспомнить рассказы А.П. Чехова, музыку П.И. Чайковского, живопись художников-передвижников или прекрасную российскую поэзию. Социалистический реализм сделал правду жизни однозначной. Это инициировало формирование различных, считавшихся дисидентскими, направлений в литературе, живописи и даже в музыке. Они занимались поиском феноменологической многозначности, к которой мы стараемся возвратиться и сегодня.

В психиатрии феноменологическая позиция выражала себя в том особом внимании, которое уделялось пациенту, в стремлении к пониманию его проблем, в описании симптомов и синдромов. Эту позицию мы находим у С.И. Консторума [5], А.М. Свядоца [6], Б.Д. Карвасарского [7], В.Е. Рожнова [8] и многих других. Она сохранена и в психотерапии творческим самовыражением М.Е. Бурно [9].

Феномен «встречи» обеспечивается при интуитивно-эмоциональной экзистенциальной поддержке и особенностями личности терапевта, его гуманистически ориентированным мировоззрением, внешним видом, особым вниманием к пациенту, которое проявляется и в позе и тембре голоса, и в умении слушать, в ограничива-

ющей форме ведения беседы, побуждающей пациента-клиента и его самого к открытости, обращенности и близости к себе. Отметим, что здесь речь идет не о технических средствах, а об особых личностных факторах «присутствия» и «конгруэнтности», которые признаются большинством современных направлений психотерапии.

К. Роджерс писал о терапевтических отношениях, в которых он ведет себя «как человек, начинающий личностные отношения» [10]. Р. Мэй отмечал, что «терапевт — это эксперт, но в первую очередь, он должен быть человеком, иначе вся его компетентность будет не нужной, а то и вредной» [11]. Л. Бинсвангер писал о том, что божественную «искру» в пациенте «может раздуть только подлинное общение одной экзистенции с другой» [12].

Эмоциональный
резонанс

Вторым компонентом интуитивно-эмоциональной экзистенциальной поддержки является эмоциональный резонанс. Он также тесно связан с сочувствующей, реалистической традицией российской культуры. В российской психотерапии он определялся в рамках понятия «эмпатия». Традиционной для российской психотерапии является трактовка эмпатии как сопереживания эмоциональных состояний пациента и сочувствия, означающего переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого [13]. Рассматривая свои собственные проявления эмпатии и некоторых коллег, добавим, что эмпатическое взаимодействие включает в себя доверие к пациенту, принятие его терапевтом, признание его ценности, а также ответственность за пациента. Эти особенности способствуют часто формированию родительского переноса у пациента, что вполне Эго-синтонно для российской историко-культурной традиции и эксплуатирует имеющий универсальное общечеловеческое значение защитный стиль поведения в виде «поиска конечного спасителя», присоединения. Однако такое, преимущественно эмоциональное взаимодействие с пациентом может сузить поле рефлексии. Сочетание эмпатии с экзистенциальностью предполагает дистанцирование от эмоций, преобладание когнитивно-понимающего аспекта эмпатии, позволяющее устанавливать диалогические отношения с собой и внешним миром. Эмоциональная поддержка терапевта необходима для того, чтобы помочь пациенту установить эту дистанцию и сформировать собственную персональную позицию по отношению к волнующим его проблемам. Таким образом, эмоциональное сопереживание, основанное на бессознательных механизмах, само по себе недостаточно для формирования экзистенциальной позиции, без обеспечения особой формы обращенности к себе и к миру. Без экзистенциальности терапевта, отражающей способ понимания пациента, эмпатическое взаимодействие мо-

жет терять свою персонально-онтологическую направленность, которая обеспечивается особой формой ограничивающего поведения.

Следует отметить, что российское эмпатическое взаимодействие с пациентом предполагает, как и в духовных практиках, раскрытие пациента путем самораскрытия терапевта. Эта особенность роднит российскую психотерапию с духовными практиками Востока, противопоставляя их традиции абстиненции в некоторых европейских школах.

Выраженность компонента эмоционального резонанса при интуитивно-эмоциональной экзистенциальной поддержке может быть различна и зависит от личностных особенностей терапевта и терапевтической ситуации. Этот компонент обеспечивает формирование мостика доверия между терапевтом и пациентом. В то же время часто приходится слышать от пациентов о недостатке тепла в работе с техничным, получившим европейское образование сертифицированным психотерапевтом.

Поддержка как экзистенциальная опора

Термин «поддержка», который применял М. Бубер, означает в данном случае предоставление дополнительной экзистенциальной опоры, экзистенциальное сопровождение пациента-клиента. Это — непрепарированный, холистический подход, который в большей степени, чем анализ и элементализм, соответствует российской традиции. По аналогии с психодинамической концепцией «поддерживающей психотерапии», «поддержка» предполагает лишь ограничение аналитичности. Однако показания и методы психодинамически ориентированной поддерживающей психотерапии значительно отличаются [14].

Интуитивно-эмоциональная экзистенциальная поддержка часто встречается как экзистенциальный аспект в работе психотерапевтов, принадлежащих к различным модальностям (в особенности, к гуманистически ориентированным). Этот подход достаточно традиционен для России. Он является в то же время необходимым элементом экзистенциально-аналитической психотерапии, где его дополняет структурированный особым образом анализ, требующий специальной теоретической и практической оснащенности.

Таким образом, особая позиция, обеспечивающая сочетание феномена «встречи» с эмпатией, превращает интуитивно-эмоциональную экзистенциальную поддержку в России в эффективный вид экзистенциальной помощи в руках не только психотерапевтов, психиатров, психологов, но и в руках самых разнообразных непрофессиональных помощников. Если эмпатия включает в себя эмоциональную идентификацию и понимание, то экзистенциальность дополняет их, проясняя сам способ понимания. Традиция

интуитивно-эмоциональной экзистенциальной поддержки составляет сильную сторону российской психотерапии. Однако основные компоненты этой помощи обеспечиваются благодаря интуитивно-личностному фактору.

Последовательная экзистенциальная психотерапия

Последовательная экзистенциальная и экзистенциально-аналитическая психотерапия означают переход с интуитивного уровня на уровень осознания в рамках специальной системы представлений. Р. Мэй писал о том, что экзистенциальные аналитики выводят структуру человеческого существования из сферы случайного дара индивидов с развитой интуицией и переводят в область объяснения и понимания [15]. Важным дополнительным компонентом в этом случае становится аналитическая направленность, структурированная различными школами в рамках экзистенциального подхода, например, в рамках представлений Л. Бинсвангера, М. Босса, В. Франкла, А. Лэнгле, Д. Бьюдженталя и других. Несмотря на предпочтение целостного взгляда на человека, различные экзистенциальные направления стараются по-своему объективизировать и структурировать субъективное. Эта форма экзистенциальной психотерапевтической помощи встречается в чистом виде значительно реже, поскольку образовательная работа различных экзистенциальных школ в России ведется сравнительно недавно. Тем не менее, этот выбор сможет делать в России все большее число врачей и психологов.

Интегрированная экзистенциальная психотерапия

Следующей формой экзистенциальной помощи является интегрированная экзистенциальная психотерапия. В этом случае можно провести аналогию с драгоценным бриллиантом. Если экзистенциальная психотерапия — это бриллиант, то для ношения его бывает нужна оправка. Тот, кого заботит оправка, должен разбираться в бриллиантах и знать, кто и по какому случаю будет их носить. Возможно, придется дорабатывать сам бриллиант, чтобы приспособить его к оправе.

Значительная часть психологов и психиатров, получающих экзистенциальное образование, имеют большой стаж практической работы, и им приходится полученные знания встраивать в уже имеющиеся представления. Это может происходить в рамках практической эклектики, ориентированной на интуицию и опыт. Такой подход наиболее распространен сейчас в России.

Другой путь интеграции — это творческая интеграция, основанная на понимании ее принципов, на разработке системы представлений в антропологии и терапии. Он означает создание теорий интегративной психотерапии. В связи с этим хочется вспомнить то, как характеризовал свою встречу с С. Рихтером известный скрипач Ю. Башмет. В одной из телевизионных передач он говорил: «Встреча с мастером, встреча со школой — это не есть обращение

в другую веру, это — мощный толчок к раскрепощению, к собственному развитию, для того чтобы идти своим путем, это — прикосновение к творчеству». Интегративный подход имеет свои корни в российской психотерапии, так как она обычно задавала лишь общие рамки представлений, лишь общие ориентиры. Следует отметить, что такого рода интегративность предполагает учет своеобразия российской экзистенциальной почвы и индивидуально-психологических особенностей психотерапевта.

Основные задачи развития экзистенциальной психотерапии в России

Таким образом, основными формами экзистенциальной помощи в России на сегодняшний день являются интуитивно-эмоциональная экзистенциальная поддержка и интегрированная экзистенциальная психотерапия в виде практической эклектики. С таким положением связаны и основные задачи развития экзистенциальной психотерапии в России, которые включают в себя: 1 — развитие образовательной деятельности специалистами и профессиональными объединениями, имеющими специальную подготовку в соответствии с международными стандартами; 2 — всестороннее изучение национальных особенностей экзистенциальной помощи, основанной на традициях российской культуры, психологии и психотерапии; 3 — разработка интегративных подходов в рамках психологической, медицинской и других моделей психотерапии, включающих теорию и практику экзистенциальной психотерапии как составную часть общей системы представлений.

Универсальные формы интегративности

Рассмотренные нами формы интеграции экзистенциальной психотерапии имеют универсальное значение для понимания закономерностей интегративного процесса в целом. В реальной жизни они не являются застывшими, а образуют различные сочетания и переходные формы. Основываясь на рассмотренном материале, мы можем выделить формы интегративности, имеющие универсальное значение: 1 — «первичные теоретические и практические формы», отражающие имеющиеся в национальной традиции принципы интегрируемой парадигмы; 2 — «последовательные формы», в которых школа сохраняется в почти неизменном виде; 3 — «сложные интегративные формы», встраивающие парадигму в имеющиеся представления на уровне практической эклектики либо интегративной теории.

Все рассмотренные выше формы экзистенциальной психотерапевтической помощи имеют как исторические, так и личностные предпосылки своего возникновения и заслуживают внимания специалистов. Они могут развиваться в России, сохраняя своеобразие, уважая границы, а также право на существование и самоопределение друг друга. Взаимное понимание и сотрудничество, несомненно, обогатят их и принесут пользу российским пациентам и клиентам.

1. *Маслоу А.* Экзистенциальная психотерапия — что в ней есть для нас // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001. С. 42—49.
2. *Оллпорт Г.* Комментарии к предыдущим главам // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001. С. 75—80.
3. *Бахтин М.М.* Собрание сочинений. Работы 1940-х — начала 1960-х годов. Т.5. М., 1997.
4. *Бубер М.* Два образа веры. М., 1995.
5. *Консторум С.И.* Опыт практической психотерапии. М., 1959.
6. *Святош А.М.* Неврозы и их лечение. М., 1982.
7. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. М., 1985.
8. *Рожнов В.Е.* Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985.
9. *Бурно М.* Клиническая психотерапия. М., 2000.
10. *Роджерс К.Р.* Две расходящиеся тенденции // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М. С. 68—75.
11. *Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001. С. 141—201.
12. *Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире. М., 1999.
13. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М., 1990; Психотерапевтическая энциклопедия // Под. ред. Б.Д. Карвасарского. СПб., 1998.
14. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства. Стратегии психотерапии. М., 2000.
15. *Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001. С. 141—201.