**Феноменологическая и экзистенциальная установки в психотерапии**

Феноменология и экзистенциализм, как известно, взаимодополнительны. К экзистенциальным идеям и понятиям обратился уже сам Гуссерль при завершающей проработке феноменологии. К феноменологическим же методам исследования неизменно обращались не только экзистенциалисты философы - Сартр, Мерло-Понти, но и последующие экзистенциальные психологи и психиатры - Бинсвангер, Босс, Мэй и др. Это привело к взаимопроникновению обоих направлений, которое, однако, не устраняет различий в их исходной ориентации. Различия эти хорошо видны в том числе и на исконно психологической почве - в психотерапии, где обе нашли свое достойное применение и проверку.

Феноменологическая психотерапия центрирована на работе с переживанием (Джендлин, 1998). Собственно с последним так или иначе имеет дело любая форма оказания психологической помощи человеку (Василюк, 1982). Специфика феноменологического подхода - в том, что здесь переживание признается самоценной и наиболее достоверной психологической реальностью, с которой может работать психолог.

Данные о характере переживания человеком той или иной ситуации считаются здесь достаточным материалом для работы, не требующим обращения к чему-либо еще. С этой точки зрения, могут быть опущены, например, сведения о событиях прошлого человека, так как все, что касается прошлого, в любом случае возникает как часть личности, существующей уже в настоящем (Джендлин, 2000, с. 26).

Психолог изначально переориентирует клиента с анализа внешних событий и отношений, породивших проблему, к анализу того комплекса переживаний, которые он испытывает в связи с ними. Для клиента при таком подходе оказывается необязательным перечислять все детали проблемной ситуации - нужно лишь дать возможность проявиться тем ощущениям, чувствам и переживаниям, которые с ними связаны (там же, 2000, с. 124).

Собственно говоря, все значимые личностные преобразования связывается в феноменологической психологии с непосредственными изменениями переживания. Сама личность с феноменологических позиций может быть представлена как поток переживаний (Gendlin, 1962). Изменения в понимании и приобретение нового взгляда на проблему считаются здесь производными и необязательно приводящими к реальному прогрессу в психотерапии (Джендлин, 2000, с. 56). Задача терапевта здесь состоит не в том, чтобы помочь человеку осознать источники и причины собственных проблем, а в том, чтобы помочь ему прочувствовать и пережить проблемную ситуацию. Это отличает данный подход не только от различных подходов экзистенциального анализа, но и от других подходов, опирающихся на интерпретационный метод работы: психоанализа, аналитической психологии, трансактного анализа, когнитивной психотерапии и т. д.

Экзистенциальная психотерапия не ограничивается областью переживания, перемещая акцент работы с изолированной субъективности человека на различные аспекты его отношений с миром. Объектом экзистенциального анализа выступает не способ переживания, а способ существования человека, проявляющийся в его проектах и целях, ценностях и смыслах, мировоззренческих установках и преобладающей мотивации (Франкл, 1990, 1999; Мэй, 1997; Лэнгле, 2001; и др.).

При этом, большинство экзистенциальных психологов исходят из представления о неких базовых (онтологических) характеристиках личности как необходимых условиях человеческого существования, которые ответственны за душевное здоровье человека и формирование того или иного типа его отношения к миру. Это и исходная "открытость бытию" М.Босса, и "онтологическая защищенность личности" Р.Лэйнга, и онтологическая "воля" (или "сила") Р.Мэя, и "воля к смыслу" В.Франкла, и "жизнестойкость" С.Мадди и т. д. На формирование (или восстановление) этих исходных характеристик преимущественно и направлена работа экзистенциального психотерапевта.

Феноменологическая психотерапия обращает человека вовнутрь, призывая его, к примеру, сфокусировать все свое внимание на собственных ощущениях - как в наиболее известном феноменологическом подходе Ю.Джендлина (2000). Экзистенциальная психотерапия нацеливает человека на мир. Экзистенциальный психолог и сам обращен к экзистенции, и человека возвращает к ней, помогая ему найти свое место в мире. В.Франкл и другие терапевты данного направления говорят в этой связи о необходимости не эгологической, рефлектированной ориентации, а трансцендентной, обращенной вовне: на собственное дело, на другого человека, на Бога и т. д. (Франкл, 1990, с. 100, 120).

Неотъемлемой стороной экзистенциальной переориентации человека является и нацеливание его на будущее, на создание перспективы, на проектирование себя. В частности, важным результатом здесь выступает принятие человеком собственной жизни как своего рода задачи (цели или миссии), которую ему необходимо выполнить. "Если мы хотим в духе экзистенциального анализа и с помощью логотерапии помочь человеку прийти к наивысшей наполненности его жизни, нам нужно лишь доказать ему, что жизнь каждого человека имеет одну-единственную цель, к которой ведет неповторимый путь" (Франкл В, 1999, с. 48).

Кроме того, различия между обоими анализируемыми направлениями касаются и исходных положений, на которых основывается каждый из них. В этом плане, феноменологический подход выступает сегодня как один из самых неидеологизированных подходов к психотерапии, с минимальным количеством исходных теоретических допущений. В отличие от подходов, в которых человек оказывается заранее проинтерпретированным с точки зрения той или иной концепции личности и психики (Фрейда, Юнга, Берна и т. д.), феноменологическая психотерапия рассматривает человека, исходя лишь из представления о наличии у него неких актуальных состояний и возможности непосредственной работы с ними. Психолог апеллирует здесь лишь к тому, что дано, избегая привлекать к анализу готовые объяснительные модели.

Объяснению и интерпретации как традиционным в психотерапии методам работы с проблемой феноменологический подход противопоставляет описание как метод. Ф.Перлз, искусно применявший феноменологическое описание в своей гештальт-терапии, отстаивал его, в частности, перед каузальным методом психоанализа. Сегодня описательный способ работы с переживаниями широко используется в самых различных направлениях психотерапии. Таковы, к примеру, многие техники НЛП, внимание в которых уделяется опять-таки форме репрезентации - тому, как является субъекту тот или иной объект, как он переживается человеком. Достоинство подобного подхода в том, что он позволяет не потонуть психотерапевту в возможных интерпретациях проблемы, работать с реальными состояниями клиента (правда, иногда в ущерб глубине проработки проблемы).

Экзистенциальная же психотерапия, как и большинство других подходов, исходит из некоторых "базовых допущений" относительно человека и его места в мире (van Deurzen-Smith, 1988). Психолог фактически смотрит здесь на проблему клиента с точки зрения определенной фундаментальной предпосылки, своего рода терапевтического "мифа". Так, он видит в неврозе проявление "базисной тревоги" (Р.Мэй), или же следствие образования "смыслового вакуума" (В.Франкла), и т. д.

Более того, экзистенциальный психолог и клиента подводит к истолкованию тем или иным образом своей проблемной ситуации. Помимо собственно психотерапевтических находок, человеку здесь предлагаются своеобразные модели понимания той или иной ситуации, которые призваны помочь человеку осмыслить и пережить происходящее с ним. Л.Бинсвангер и М.Босс говорят в этой связи о расширении "горизонта понимания" человеком мира - как одной из самых важных задач психотерапии. Возникает любопытная проблема возможности помощи человеку философией. Отрадно, что при этом считается грубой ошибкой навязывание той или иной формы мировоззрения - речь идет только о подведении человека к раскрытию новых способов собственного бытия. Например, о подведении человека к тому, что в любой ситуации можно обрести смысл жизни, что у человека всегда остается возможность выбирать, и т. д.

Таким образом, можно видеть, насколько разными оказываются при более глубоком рассмотрении оба анализируемых направления: феноменологическое и экзистенциальное. Однако, если взять их нетривиально - как специфические установки, "стили мышления" - то можно понять, что они часто уживаются в психотерапии в пределах одного и того же подхода. Наглядный пример - гештальт-терапия. Ф.Перлз удачно сочетал обе установки: и феноменологическую, в которой человек работает со своими переживаниями (техника "сознавания" и др.), и экзистенциальную, в которой человек обращен к миру, другим людям ("пустой стул", "перевертыш" и др.).

**Список литературы**

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: 1984.

Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: 2000.

Джендлин Ю. Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиенто-центрированной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1.Теория и методология. М.: 1999.

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ: найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал, 2001, № 1.

Мэй Р. Любовь и воля. М.: 1997.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: 1990.

Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: 1999.

Gendlin E.T. Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective. New York: 1962.

van Deurzen-Smith E. Existential Counselling in Practice. London: 1988.

Улановский А. М. Феноменологическая и экзистенциальная установки в психотерапии