**Экзистенциально-ориентированная психотерапия**

**История**

К концу 19 века человечество оказалось перед соблазном собственного всемогущества. Изобретались немыслимые доныне средства передвижения и связи, усовершенствовались приборы и механизмы, открывались новые методы лечения болезней.

Тогда возникла иллюзия, что человеческий разум так же может понять себя, если исследовать его с помощью методов, пригодных для познания явлений природы. Физиологические опыты академика И.П.Павлова легли в основу изучения человеческого поведения, понимаемого как совокупность сложных условных рефлексов. С другой стороны, путем гениальной интуиции, подтвержденной клиническим опытом, бесстрашный и страстный мыслитель З.Фрейд пришел к идее "бессознательного" в психике человека, влиянием которого, он старался объяснить всю душевную деятельность.

Эти теории, исходя из различных принципов, приходили к одинаковым выводам. Человеческое существование представлялось механистически предсказуемым, так как оно обусловлено (детерминировано) определенными факторами. Для бихевиоризма, основанного на изучении поведения, это внешние обстоятельства - воздействие окружения по закону "стимул - реакция".

Для изощренных психоаналитических построений, это внутренние врожденные стремления человека, которые, будучи вытеснены в "бессознательное", воздействуют на его сознание, управляя им с помощью символов. С позиций этих подходов, человеческое сознание с его мыслями, чувствами, искажениями и стремлениями было доступно количественному и качественному изучению (экспериментальная психология) и изменению (психотерапия).

Во второй трети 20-го века, словно в противовес механистичному, детерминистическому и, в конечном счете бездушному восприятию человеческой личности, стало распространяться новое осмысление человека - экзистенциализм. Рожденный за письменными столами философов, таких как Э.Гуссерль, М. Хайдеггер, Г.Марсель и Н.Бердяев, экзистенциализм оказался восторжено принят людьми творчества, (Ж.П.Сартр, А.Камю) и оказал серьезное влияние на культуру послевоенных десятилетий.

Эта философия объединяла людей, которые не могли согласиться с тем, что загадка человека может быть разгадана, тех, кто смутно чувствовал высшее предназначение личности, кто верил в изначальную и непознаваемую тайну человеческого бытия. Философия экзистенции распространилась также на сферу науки, ее влияние можно проследить как в квантовой физике, так и в филологических изысканиях. Экзистенциальное отношение к действительности, преломленное в перспективе психологии, оказалось многообещающим. Появилась возможность осмыслить такие явления как смысл, красота, страдание, тревога, любовь, свобода, истина, духовность.

Экзистенциально-ориентированные психологи изучали явление человека в его отношении с окружающим миром. Эти исследования проводились феноменологически, то есть свободно описательно, не будучи стесненными цифрами, шкалами, гипотезами. Предметом изучения стал повседневный опыт человека в его соприкосновении с реальностью - радость и отчаяние, страх и надежда, творчество и игра, одиночество и сопричастность, ненависть и симпатия.

Экзистенциальный подход оказался не просто прихотливой игрой ума - психотерапевты, практикующие в этом направлении, помогали клиентам в преодолении вины, тревоги и горя, возвращая им утраченные чувства отваги и вдохновения, радость полноценного бытия, способность к творчеству, благоговение перед жизнью. Выдающийся ученый и чуткий консультант В.Франкл, разработавший "логотерапию" - помощь в обретении Смысла, смог, по собственному признанию, выжить в нацистском концлагере только благодаря своей убежденности в том, что происходящее с ним имеет уникальную и драгоценную личную значимость.

**Теория**

Экзистенциально - ориентированная психотерапия никогда не представляла собой единого, монолитного, организованного движения. В рамках этого подхода существует множество школ и направлений. Одни из них вдохновлены раскрытием потенциальных возможностей человека (актуализирующая психотерапия), другие видят свое назначение в способствовании личностной целостности (интегративная психотерапия, психосинтез), третьи - в углубленном самопознании по направлению к личностной зрелости, реализации своей свободы и ответственности (экзистенциальный анализ).

Ключевое понятие "экзистенции" /лат. - бытие, существование/ предполагает первичность признания личностного "явления миру", "присутствия для мира", "выступания из мира". Это подлинное существование в отдельный момент, взятый в его целостности и ценности. Истинное (аутентичное) бытие характеризуется жизненностью, противлению застывшести, развитием или само-раскрытием, открытостью, осмысленностью, свободой и ответственностью. Субъектом экзистенциальной психотерапии является личность, которая утратила способность полноценно существовать и развиваться.

Человек на какой-то стадии жизненного пути может почувствовать себя "обездвиженным", "блокированным", "потерявшимся". Он испытывает тревогу перед неопределенным будущим, он скован в своих отношениях с окружающими, он полон чувством вины или изнемогает под грузом ответственности. Он почти физически испытывает tedium vitae - отвращение к жизни, обессиленность, не видит смысла дальнейшего существования. Обращаясь за помощью, человек не может сформулировать то, что его угнетает.

Экзистенциальный кризис может выражаться в невротических, депрессивных или психосоматических симптомах. Какой бы ни была "вывеска - жалоба" или "представленная проблема", в самой глубине существования пациента можно предположить сочетание чувства невозможность продолжать свою жизнь в ее нынешнем виде с тревогой перед тем, чтобы "стать другим". Способствование личностному росту, восстановлению внутреннией свободы, решимости преодоления отжившего "Я" и принятие себя в открытости навстречу миру является ультимативной целью экзистенциально - ориентированной психотерапии.

**Практика**

Терапевтические процедуры, используемые в экзистенциальной психотерапии не являются, в отличие от других подходов, впечаляюще-драматичными. Чаще всего регулярные встречи проходят в неторопливой беседе, когда клиенту предоставляется возможность выразить свой предшествующий опыт и осмыслить его во взаимодействии с терапевтом. Стиль психотерапевтического взаимодействия отличается абсолютной недирективностью. Некоторые терапевты считают недопустимым даже использование слов, которые не произносил клиент, так как это может искажать подлинное раскрытие клиента.

Терапевт никогда не спрашивает "почему", классическим вопросом является "Как Вы это чувствуете". Наиболее драгоценными являются переживания клиента, причем в отличие от психоанализа, терапевт бережно фокусирует клиента не на периоде детства, а значимом повседневном опыте настоящего. При этом фактическая сторона событий не имеет здесь самодовлеющего значения. Иногда клиент может услышать от специалиста - "Меня не очень интересуют Ваши проблемы, потому что Вы больше своих проблем". Пауза между словами может иметь большее значение, чем длительный страстный монолог.

Отправной точкой и окончанием терапевтического процесса, которое уместно сравнить с путешествием, является поиск Смысла, который может проявиться в каждом жесте, взгляде, молчании. Существует несколько техник, использующихся преимущественно в этом психотерапевтическом подходе. В рамках индивидуальных встреч иногда применяется методика "ведомого мечтания". Она состоит в том, что пациент, расслабившись на кушетке, поощряется терапевтом к тому, чтобы помечтать, вообразив себя в путешествии или другой ситуации, открывающей возможность пережить значимый опыт. Клиент живо и образно представляет, рассказывая терапевту, с чем он может встретиться, что ощутить, как действовать, какой смысл он приобрет в результате встречи и как, в результате этого он сможет изменить свою жизнь, став более мудрым, ответственным, открытым и свободным.

Клиент научается доверять жизни, чувствовать себя комфортно в неизбежной неопределенности судьбы. Для групповой работы в русле экзистенциального подхода разработано следующее упражнение (T.Saretsky, "Active Techniques in Group Therapy"). Фасилитатор группы просит участников встать в любом месте комнаты и говорит о том, что люди как в счастье, так и в горе, всегда могут воспользоваться выбором. Наслаждение выбором является признаком личностной зрелости. Он предлагает участникам насладиться этой возможностью в процессе упражнения, которое называется "Один шаг во времени".

Участники во время упражнения сохраняют молчание, пытаются применить к себе то, что говорит фасилитатор и при его слове "шаг" делают любой шаг, в любую сторону или остаются на месте. Все упражнение построено как последовательность шагов, во время которых участники прислушиваются к себе. Слова ведущего могут звучать так: " Шаг... Вы сделали выбор, этот шаг полностью ваш, осознайте это ... Шаг... Вы еще не встретились с последствиями, но какими бы они ни были, они ваши . Шаг... Важно знать, что если мы не будем выбирать, другие будут решать за нас, хотим ли мы этого? ... Шаг ...Сделав 4 шага, уже можно оглянуться назад.

Можно проследить закономерность, образ поведения, пассивны ли мы, ждем чего-то или двигаемся целенаправленно ... Шаг ... Совпадает ли линия движения с тем, как это обычно происходит в нашей жизни? Шаг... Каждый по своему справляется с проблемами, обходит их или преодолевает их ... Шаг ... Уже можно понять последствия своего выбора, чувствуем ли мы ответственность за свой выбор, довольны ли им? Шаг ... Осознайте факторы, которые могут мешать выбору, может быть это нерешительность или боязнь показаться смешным, может быть другие люди ... Шаг ... Шаг ...

Иногда, в процессе движения следует задуматься не только о том, что мы хотим от жизни, но и что жизнь хочет от нас (о.Адриан ван Каам) ... Шаг... Насколько выбор движения зависит от действий других, насколько от вас самих? Шаг... Осталось еще пять шагов, многое можно еще успеть ... Шаг ...Оглядитесь, кто оказался с вами рядом, подумайте о выборе других ... Шаг ... Еще не поздно что-то исправить ... Шаг ... Вспомните свой путь с самого начала, не жалеете ли вы о чем-либо, может быть что-то можно сделать иначе... Шаг ... Внереди последий выбор, если вы о чем-то пожалели, постарайтесь простить себя, помиритесь с собой. Исправить ошибки уже поздно, но можно принять их как свои.

Осмыслите пройденный путь - пусть он покажется вам неповторимым и прекрасным. Глубоко вдохните и сделайте последний ... Шаг ... Где вы теперь, почувствовали вы, что это был действительно ваш путь? Что вам дал этот опыт?"

Возможность получить хорошую экзистенциальную терапию в Москве невелика. Это связано с отсутствием подготовленных специалистов и непривычным стилем терапевтических отношений, требующем определенной степени интеллектуальной и эмоциональной готовности. Отдельные психотерапевты гуманистической направленности так или иначе включают в свою работу экзистенциальные мотивы.

Они звучат также в структуре религиозно-ориентированной психотерапии, которую осуществляют несколько специалистов. Как и любая терапия, данный вид консультирования не является универсальным видом помощи, однако работа с хорошим специалистом поможет превратить тревогу в источник творческой энергии, поможет справиться с чувством вины или горя, обеспечит выход на новый уровень личностной зрелости, когда человек оказывается способным в дальнейшем успешно переживать как радостные, так и печальные события, которые непременно встретятся на его жизненном пути.

**Список литературы**

Белорусов С.А. Экзистенциально-ориентированная психотерапия.