Для цитирования: Богданова В. О. Мировоззренческие установки экзистенциального психотерапевта (по материалам семинара Римаса Кочюнаса «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта») // Социум и власть. 2020. № 2 (82). С. 90—101. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-2-90-101.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-2-90-101

УДК 140.8

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА (по материалам семинара Римаса Кочюнаса «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта»)

Богданова Вероника Олеговна,
Южно-Уральский государственный университет,
старший научный сотрудник
научно-образовательного центра
практической и прикладной философии,
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,
доцент кафедры философии и культурологии,
кандидат философских наук,
Российская Федерация, 454080,
г. Челябинск, пр-т Ленина, 69
E-mail: verovictory@mail.ru

Аннотация
Статья представляет собой описание семинара Римаса Кочюнаса «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта», проведенного в Москве с 13 по 16 февраля 2020 г. Семинар был посвящен изучению основных мировоззренческих принципов экзистенциальной психотерапии, на которых строится работа с клиентом. Спецификой экзистенциальной терапии является отсутствие конкретных технических приемов и методов работы с клиентом, поэтому содержание терапевтической работы определяется особым видением человека и его проблем. С точки зрения экзистенциальных терапевтов личность находится в постоянном взаимодействии с миром, результатом которого является непрерывное становление, поэтому вместо исследования качеств и структур личности следует изучать ее жизненный мир и способы выстраивания отношений с действительностью.

Ключевые понятия:
экзистенциальная психотерапия,
экзистенция,
мировоззрение,
свобода,
неопределенность.

Введение

Литовский психотерапевт Римас Кочюнас — признанный авторитет в области психотерапии, стоящий у истоков экзистенциального направления на постсоветском пространстве, — является профессором Вильнюсского университета, директором Института гуманистической и экзистенциальной психологии, президентом Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальной терапии. С 13 по 16 февраля 2020 г. Р. Кочюнас проводил семинар в Москве «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта», где были раскрыты основные мировоззренческие принципы экзистенциальной психотерапии, на которых строится работа с клиентом. В последствие данные принципы работы закреплялись в практической части семинара. В данной статье будут рассмотрены основные идеи, изложенные Кочюнасом, и описаны элементы практической деятельности, осуществляемой на их основе.

Цель семинара заключалась в раскрытии мировоззренческих установок экзистенциальной терапии, применение которых в психотерапевтической деятельности позволяет понять жизненный мир человека и оказать необходимую психологическую помощь. Данные установки взяты у философов-экзистенциалистов, хорошо изложены в работе современного автора Сары Бэйквелл «Кафе экзистенциалистов» [5].

В своей книге Бэйквелл показывает суть французского экзистенциализма, обращаясь к повседневной жизни философов. Она подробно описывает встречи и беседы, которые они вели в кафе со знакомыми и друзьями. В своем произведении философ приводит беседу двух женщин, свидетелем которой стал Ж.-П. Сартр. Одна женщина возмущенно говорила другой, что экзистенциализм — это ужасное явление, которое ведет к упадку нравов тех, кто его проповедует и считает себя экзистенциалистом. Однако весь ужас экзистенциализма можно было выразить одним лишь словом «Свобода!» [5]. Человек, взявший за основу своей жизни экзистенциальные принципы, не желает жить по установленным обществом требованиям, он сам задает правила своего существования. Таким образом, главным принципом экзистенциализма является принцип свободы в выборе самого себя. Бытие человека отличается от существования вещей. Если сущность вещей изначально определена, то у человека существование предшествует сущности. В каждый момент своей жизни он выбирает, кем ему быть. Раз человек свободен в выборе себя, то он ответственен за то, как он реализует свою свободу. Свобода и связанная с ней ответственность являются источником постоянной тревоги, неотделимой от человеческого существования. С другой стороны, будучи свободным существом человек не может в полной мере почувствовать себя свободным, так как свобода ограничена биологическими, физическими, социальными, историческими, политическими и другими рамками. В этом заключается парадокс экзистенции, с одной стороны она ограничена и несвободна, с другой — она свободна и трансцендентна, поскольку человек, включенный в разные личные проекты, пытается создать из себя «нечто», стремится выйти за пределы самого себя.

При создании своего проекта важно уметь осмысливать прошлый опыт и объективно смотреть на свое настоящее, корректировать способы взаимодействия с реальностью. В этом отношении экзистенциальный психотерапевт может помочь клиенту. При этом он не задает для клиента правила как вести себя или как ему жить в определенных обстоятельствах, а настраивает клиента на описание своего опыта таким, каким он ему является. В этом положении отражена суть экзистенциальной психотерапии, не давать предписания для жизни, но стремиться исследовать, как живется конкретному человеку, тщательно изучив его уникальный опыт. Изучение опыта не только открывает истину, как человек относится к своему бытию и проживает его, но часто служит поворотной точкой в жизни человека, который почувствовав ограниченность взаимодействия с миром, предпринимает решение жить полнее и подлиннее.

В отличие от других школ психотерапии экзистенциальная терапия не опирается на конкретные технические приемы и методы, но она имеет свое видение проблем человека, которое и определяет содержание терапевтической работы. Отсутствие универсальных методов и техник можно объяснить самой спецификой экзистенциализма, на основе которого была создана экзистенциальная психотерапия. Экзистенциализм — это философское течение, исследующее индивидуальное существование человека. Уникальное бытие субъекта не может быть сведено к общим представлениям о человеке и его жизни, поэтому способы психотерапевтической работы не являются едиными для всех, они подбираются индивидуально.

Суть работы экзистенциального психотерапевта раскрывается не через систему терапии, а через особую установку, которую психотерапевт занимает по отношению к этой системе. Здесь важен не набор специальных техник, а интерес психотерапевта к структуре человеческого бытия, который должен лежать в основе этих техник. Р. Мэй отмечает, что любой психотерапевт является экзистенциальным в той мере, в какой он является хорошим терапевтом [2, с. 18]. То есть в основе любой психотерапевтической деятельности лежат мировоззренческие установки экзистенциализма.

Проблематично дать четкое определение экзистенциальной психотерапии, поскольку можно обнаружить множество концепций, отражающих экзистенциальное видение бытия человека. В них сложно увидеть общее теоретическое ядро и методологическое единство, так как любой объединяющий принцип, который пытается свести к одному знаменателю данные концепции, приводит к их искажениям. Содержательно он затрагивает только часть той или иной теории, оставляя многое за пределами. Таким образом, говорить об экзистенциальной психотерапии как о едином направлении довольно сложно. Однако отсутствие ядра и внутренней структуры экзистенциальной терапии предоставляет возможность для большей гибкости в проведении психотерапевтических практик.

Как быть экзистенциальным психотерапевтом?

Представитель экзистенциально-феноменологического направления в психотерапии Э. Спинелли поднимает более значимый вопрос по сравнению с вопросом о том, «что такое экзистенциальная психотерапия?», а именно «как быть экзистенциальным психотерапевтом?» Он приходит к мысли, что важным этическим принципом, отличающим хорошего психотерапевта, является «присутствие желания смотреть на себя прежде, чем смотреть на другого» [7]. Сначала следует разобраться с собственными переживаниями и проблемами, а потом заниматься проблемами другого человека. Трудно помочь клиенту разрешить проблему, которую психотерапевт сам для себя не решил или с которой он еще не сталкивался. Опорой в профессиональной деятельности психолога являются не прочитанные книги, а богатый жизненный опыт и умение его использовать. Если психотерапевт сам в полной мере не проживает свое бытие, неглубоко осознает свой опыт, не готов изменять свое мировоззрение, преобразовывать свое существование, то он вряд станет профессионалом в своем деле.

Намного проще стать психотерапевтом человеку, который пережил трансформацию мировоззрения, поскольку у него есть неоценимый опыт для помощи другому. Он умеет открываться новому, изменять привычную жизнь, работать со своими переживаниями, возникающими по поводу изменений. Изменения нередко сопряжены с тревогой. Может ли экзистенциальный психотерапевт помочь преодолеть или снизить тревогу, испытываемую клиентом? На самом деле экзистенциальный психотерапевт не ставит перед собой такую цель. Он старается помочь выстроить клиенту отношение со своей тревогой. Бояться и избегать тревоги не стоит, нужно ее исследовать, чтобы понять, как с ней существовать. Не стоит питать иллюзии, что можно избежать тревоги, поскольку человек — это существо, устремленное в будущее, пока у него есть желания, он будет тревожиться об их исполнении.

Согласно Кочюнасу, сила и мастерство экзистенциального психотерапевта заключается в умении находить в себе и в своих клиентах точки опоры, на которых можно выстраивать психотерапевтическую работу. Сама вера терапевта в способность клиента работать со своей тревогой, вера в его умение позаботиться о себе благоприятно воздействует на него. Часто психологи акцентирует внимание на слабости клиента, воспринимая его как человека беспомощного, растерянного, не способного самостоятельно справляться со своей жизнью. Однако то, что психотерапевт недооценивает силу клиента, не означает, что ее нет. Если духовная сила клиента не видна, то ее следует искать, она все равно незримо присутствует. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту найти то, на что он может опираться в моменты слабости.

Важным качеством для экзистенциального психотерапевта является уважение к автономии и инаковости другого. Способность принимать инаковость другого означает быть внимательным и восприимчивым к жизненным контекстам, с которыми клиент приходит к психотерапевту. Многие психологи пытаются «психологизировать» жизнь клиента, то есть объясняют его проблемы с использованием научных терминов, загоняя жизненные переживания клиента в «прокрустово ложе» наиболее признанных теорий. Поступая, таким образом, психотерапевт не сможет прийти к полноте понимания бытия

другого человека, упустит значимые аспекты жизни клиента. В то же время, работая с клиентом, психотерапевт не может смотреть на проблемы клиента изолированно. Все жизненные проблемы, с которыми приходит клиент к психотерапевту, индивидуальны лишь условно, так как, хотя специфика этих проблем раскрывается в особенных жизненных ситуациях, в которых клиент переживает свой опыт, но во многом этот опыт созвучен другим людям. Кочюнас отмечает, что, когда рассматриваются проблемы конкретного человека, в памяти психотерапевта могут всплыть другие фигуры со схожими трудностями. Таким образом, индивидуальных проблем в чистом виде не существует, но сами переживания этих проблем людьми уникальны.

Экзистенциальный терапевт всегда пытается понять проблему человека контекстуально, выясняя, с какими жизненными ситуациями связаны его страдания. Проблемы рассматриваются в контексте фундаментальной взаимосвязи человека и мира. Поскольку человек никогда не существует изолировано от реальности, фокус восприятия нужно направлять на разные стороны жизни клиента. Выявляя способы выстраивания отношений с миром, нельзя изучать только чувства и эмоциональные переживания человека. Клиент не отделен от событий, происходящих в его жизни, поэтому следует смотреть на человека и его проблемы в контексте его включенности в бытие. Прояснение проблем клиента в этом контексте является главным мировоззренческим принципом экзистенциальной психотерапии. Когда психотерапевт работает с клиентом, он прежде всего стремиться понять, как человек проживает свою жизнь, что ему мешает быть счастливым.

Кочюнас считает, что главной задачей экзистенциального терапевта является пробуждение клиента к активному поиску истины. При этом не так важен сам конечный результат, сколько само стремление познавать. Если человек считает открывшееся знание о себе окончательной истиной, то он незаметно для себя попадает в ловушку. Окончательная истина — всего лишь видимость, которая приводит к торможению духовного развития, а желание все время искать истину является свидетельством плодотворной психотерапии. При этом поиск истины в дальнейшем может происходить без участия терапевта. Истину можно понимать как подлинность. Большую часть жизни человек прибывает в суетной повседневности, в обезличенном состоянии (Das Man), где озабоченный рутиной дел он отчужден от самого себя [4]. Экзистенциальная психотерапия направлена на то, чтобы помочь человеку вырваться из обыденности для достижения подлинной жизни. Конечно, подлинная жизнь в полной мере не может реализоваться, но, если человек будет размышлять о ней и к ней стремиться, его существование будет полнее. Однако, что собой представляет подлинность, к которой мы должны стремиться? На этот вопрос ответить очень сложно. Подлинность — это соответствие себе. Однако может ли человек знать себя, чтобы понять, как себе соответствовать? Многие представления человека о себе являются иллюзорными. Задача экзистенциальной терапии разоблачить эту форму самообмана, освободить разум человека от иллюзий, что практически всегда сопровождается страданиями.

Иллюзии клиента по поводу своего существования обнажаются, когда он приступает к психотерапевтической работе. Общение с психотерапевтом позволяет понять способы выстраивания отношения клиента с другими людьми и с миром в целом. Сложившиеся между терапевтом и клиентом отношения, помогают клиенту осознать свою устойчивую модель поведения, которая не всегда помогает ему адаптироваться к жизни.

Любое взаимодействие с миром несет угрозу неопределенности, человек испытывает разнообразные влияния внешних факторов, которые он не в состоянии контролировать. Несмотря на то, что жизнь проходит в неопределенности, человек все время ищет что-то определенное в своем существовании. Он живет в состоянии непрекращающегося конфликта: реальность неопределенна, однако субъект желает найти устойчивую опору. Психотерапевтическая встреча является ярким примером неопределенности, когда клиент идет к психотерапевту, он не может с полной уверенностью сказать, что ему даст эта встреча. Даже когда терапевтическая работа ведется длительное время, неопределенность не пропадает, она всегда присутствует в большей или в меньшей степени.

Кочюнас отмечает, что неопределенность является условием нашей жизни, поэтому она должна присутствовать в психотерапии, осуществляемой в форме диалога. Направление психотерапевтического диалога определяют оба участника. Психотерапевт не может заранее знать, с какими чувствами, переживаниями, мыслями придет к нему клиент, точно также не может знать клиент, как будет вести себя психотерапевт.

Диалог между ними невозможно спланировать, он осуществляется в сфере неопределенности и свободы, именно эта специфика диалога позволяет открыть значимые для клиента феномены.

Трудно прибывать в неопределенности диалога, но это помогает находиться в состоянии совместного творчества, создавать здесь и сейчас возможности духовной встречи двух людей. В этой встрече раскрывается огромный потенциал для жизни клиента, который заключается в том, что он начинает чувствовать себя более уверенно в ситуациях неопределенности. По мысли Кочюнаса в работе с клиентом следует избегать любой определенности, например, не ограничивать эту работу жесткой программой. Поскольку, выйдя из кабинета психотерапевта, клиент попадает в жизнь, где нет никаких заранее установленных сценариев.

Психотерапевту не следует бояться неопределенности в работе с клиентом, необходимо научится ее принимать. Некоторых психологов пугает или раздражает, когда клиент на консультировании признается, что не знает, о чем сегодня говорить, поскольку у него не было времени подумать о содержании разговора. Однако, как отмечает Кочюнас, такое вступление является самым интересным началом для диалога. Заранее продуманное содержание общения не открывает всей глубины настоящего момента. Только с присутствием неопределенности в диалоге может начаться подлинная встреча двух душ.

Когда в психотерапевтической работе клиент встречается с неопределенностью, он вынужден выйти за свои границы, покинуть свою территорию. Переставая фокусироваться на себе, он начинает видеть другого человека (психотерапевта) со своими мыслями и чувствами. Выход за свои границы, встреча с неопределенностью — это большой опыт, который приобретается в ходе психотерапевтического сеанса, а затем переносится в повседневную жизнь. У многих клиентов отношения с людьми не строятся потому, что они закрыты в себе, не видят других людей. Выйти из этой клетки человек может, прояснив свои отношения с неопределенностью, приняв ее как часть реальности. Таким образом, состояние неопределенности — это опорная точка для экзистенциальной психотерапии. С неопределенности начинается настоящая встреча с действительностью. Эта встреча не предполагает использование специальных методик или техник, чем в более естественных условиях она происходит, тем лучше для терапии.

По поводу данных рассуждений Кочюнасу был задан вопрос об оптимальных сроках проведения терапии: «Если в жизни так мало определенности, то необходимо ли устанавливать для терапии определенные сроки?» Ведь нередко супервизор задает терапевту вопрос о сроках. Кочюнас соглашается с тем, что нельзя заранее определиться со сроками терапии. Психотерапия заканчивается, когда отсутствует психотерапевтическое напряжение вовремя сеансов, когда у клиента возникает вопрос, зачем он ходит к терапевту, ведь он неплохо себя чувствует в повседневной жизни. Когда у клиента возникают подобные мысли ему нужно о них говорить с психотерапевтом, чтобы разработать дальнейший план действий. Супервизор обычно не настаивает на определении сроков, он лишь хочет узнать есть ли у вас ориентир, в сторону которого вы двигаетесь. Этот вопрос не касается срока, это вопрос о том, что ведет вас в процессе терапии.

Неопределенность, с которой сталкивается человек в психотерапии и жизни, небезопасна, поэтому она вызывает тревогу, которая является частью реальности. Как неопределенность отражает нашу взаимосвязь с миром, так и тревога есть реакция на неопределенность. Человеку не нужно стремиться к подавлению тревоги, он может только попробовать понять, что за ней скрывается и с чем она связана. Если status quo человека — избегание тревоги, то это может привести к потере чувствительности к экзистенции, отрицанию открывающихся возможностей, пассивной и безответственной позиции по отношению к жизни. Постоянные попытки уменьшить тревогу приводят к тому, что личность застывает в своей беспомощности.

Поскольку умение принимать неопределенность жизненных ситуаций является ценным навыком для любого человека, то приглашение Кочюнаса поучаствовать в практике работы с неопределенностью, участниками семинара было встречено с большим интересом. Практика проводилась в микрогруппах (по два человека), длилась пятнадцать минут. Вначале была поставлена задача — выбрать себе партнера для диалога и объяснить ему предпосылки своего выбора, ответив на, казалось бы, простой вопрос: «Почему мы оказались вместе?» На самом деле ответ на данный вопрос, многое открывает человеку. Прежде всего, ответ показывает способы взаимодействия индивида с миром, его открытость и умение принимать неопределенность. Выбор

партнера по диалогу мог быть случайным, объясняться его близким местоположением; он мог совершаться исходя из принципа безопасности, когда в качестве коммуникатора выступал знакомый; человек мог выбирать под воздействием желания получить необычный опыт и т. д. Ответ на первый вопрос, по сути, показывал, как человек относится к неопределенности и как справляется с ее принятием, и возникающей тревогой. Второе задание ведущего, касалось понимания собственных переживаний, необходимо было ответить на вопрос: «Каково быть рядом с выбранным партнером?».

Индивидуальная и коллективная рефлексия результатов практики показала, что человек, поставленный перед выбором, находится в состоянии неопределенности и тревоги. Совершенный выбор создает островок определенности, получив эту временную опору, он испытывает облегчение. Однако начало диалога — это только приглашение еще больше погрузится в неопределенность. Человек никогда не знает, к чему диалог может привести. Поскольку в диалоге участвуют двое, они оказывают воздействие на его ход и содержание. Многие люди пытаются контролировать течение диалога, поскольку отсутствие контроля повышает степень неопределенности, заставляя тревожиться. Выход из неопределенности происходит, когда человек в диалоге цепляется за какую-либо тему и развивает ее, но как ни странно при этом часто пропадает контакт с собеседником. Некоторые участники практики отметили, что состояние неопределенности усиливается в моменты молчания, когда данный контроль теряется, однако эти моменты являются самыми драгоценными, поскольку открывают возможность испытать душевную близость в общей ситуации неопределенности, не заполняя пространство лишними и пустыми словами. Неопределенность хоть и вызывает волнующее напряжение, приводит в дальнейшем к спонтанному, по-настоящему включенному диалогу.

На своем семинаре Кочюнас большое внимание уделил проблеме выстраивания терапевтических отношений с клиентом. Очень значимым, по мысли экзистенциального психотерапевта, является присутствие у психолога мировоззренческой установки быть для клиента воплощением Другого. В каком-то смысле психотерапевт для клиента представляет целый мир Других. Хотя для клиента общение с психотерапевтом является нетипичной ситуацией, не укладывающейся в его повседневность, клиент приходит к нему с устойчивыми способами выстраивания отношений с миром. Данные способы раскрываются в терапии, только в том случае, если психотерапевт принимает себя в качестве Другого. Быть Другим — это быть вызовом для устоявшихся способов бытия клиента. В данной установке «быть Другим» реализуется требование не подыгрывать и не угождать клиенту. Подстраиваясь под клиента, становясь для него удобным и комфортным, психотерапевт создает искаженную картину реальности. Э. Спинелли отмечает, что для того, чтобы не плодить иллюзий в сознании клиента, необходимо, чтобы экзистенциальный психотерапевт «всегда говорил то, что он думает и делал то, что он говорит» [7]. В психотерапевтической работе должна произойти настоящая встреча с другим человеком, поэтому психотерапевту следует быть правдивым и честным с клиентом. Он должен вести себя естественно, быть собой. С одной стороны психотерапевт должен быть неудобным для клиента, с другой — он должен быть доброжелательно настроенным по отношению к нему. Этот мировоззренческий принцип дает клиенту понимание, что не всегда можно получить от других, то чего он хочет. В свою очередь другие не всегда могут получить желаемое от него. Клиент начинает осознавать, что он может быть принят, несмотря на неудобство, которое он, возможно, доставляет другим людям.

Ж.-П. Сартр выразил схожую мысль в знаменитой пьесе, с помощью тезиса «Ад — это другие» [3, с. 136]. Другие всегда являются антагонистами наших жизненных проектов. Встреча двух разных людей создает конфликт из-за несовпадения взглядов. Клиент и психотерапевт должны понимать, что такое столкновение происходит с неизбежностью. Люди не могут все время быть согласными друг с другом, и это понимание открывает возможность для сотрудничества. Когда люди сотрудничают, они не пытаются избегать вещей, которые их разделяют, а принимают друг друга такими, какими они являются.

В жизни часто все происходит наоборот, вместо того, чтобы позволить себе быть собой, люди пытаются быть удобными друг для друга. Они создают иллюзии благополучия, но рано или поздно устают от этой игры и возникает конфликт. Использование данной установки «другости» экзистенциальным психотерапевтом помогает клиенту увидеть, что вполне можно сотрудничать, будучи Другим. Показав свою инаковость клиенту, психотерапевт дает ему возможность

изучить свою особенность и уникальность. Понять, чем он может быть неудобным для Другого, если он будет искренним.

Психотерапевт не должен тратить свои силы на установление соответствия с идеальным представлением о том, каким должен быть психотерапевт. С одной стороны ничего не бывает легче, чем быть самим собой, с другой — человеку страшно выбирать такую позицию, поскольку присутствует риск, что другой не поймет и не примет. Ему приходится выдумывать, каким его смогут принять другие люди.

Кочюнас отмечает, что люди тратят много сил и энергии на то, чтобы придумать идеал, а затем ему следовать. Экзистенциальная психотерапия направлена на освобождение человека от стремления следовать идеалу, она преследует цель помочь человеку быть самим собой. Однако никто толком не знает, что значит быть собой. У каждого человека неполное представление о себе, в этом можно убедиться, когда человек, попадая в трудные жизненные ситуации, открывает ранее неизвестные стороны своей самости, о которых он даже не подозревал. В этом смысле, заявление «быть самим собой» весьма условно, скорее это способность быть ближе к себе, иметь смелость быть другим для другого.

Еще одной значимой установкой экзистенциальной терапии является настроенность на принятие. Принятие — рефлексивная открытость всему, что присутствует в жизни. Это готовность встретиться с тем, что существует в реальности. Принятие для психотерапевта выражается в стремлении понять разные проявления клиента, вместо того, чтобы оценивать их в категориях «хорошо-плохо», «правильно-неправильно», «истинно-ложно». Экзистенциальный психотерапевт не является оплотом истины, он не может знать наверняка, что будет полезно для клиента, он не пытается перестроить способ бытия другого человека под свою систему знаний и ценностей.

Принятие не означает отказ от оценочной деятельности, скорее это разрешение всему быть частью реальности. Паттерны поведения клиента могут не нравиться экзистенциальному психотерапевту, но данные схемы взаимодействия с реальностью имеют право на существование, они являются частью бытия клиента. Таким образом, принимать для психотерапевта — это давать клиенту право выбора жить, так как ему хочется. Однако экзистенциальный психотерапевт изучает привычные способы бытия клиента, пытается понять, какое влияние эти способы они оказывают на него. Помогают ли они в его жизни или они мешают ему? Таким образом, психотерапевт не имеет права «запрещать» или «разрешать» клиенту тем или иным способом взаимодействовать с миром, он помогает ему исследовать эти способы.

Принятие экзистенциального опыта клиента является неотъемлемым условием диалога между психотерапевтом и клиентом. Благодаря принятию психотерапевт формирует настроенность клиента на диалог. Психоаналитик Лесли Фарбер отмечает, что в психотерапии важно не место осуществления диалога (Фарбер часто принимал клиентов в ресторане за обедом), не тема и не содержание, а то, как говорят участвующие в нем люди [6]. Тематика диалога не должна сковывать психотерапевта, он не должен во время диалога оценивать выбранную тему. Важно следить, чтобы клиент не уходил в пустую болтовню и не избегал важных для него вопросов. Если психотерапевт больше внимания уделяет теме диалога, а не его содержанию, — это свидетельствует о том, что он склонен решать за клиента, что для него будет ценно и значимо. Психотерапевт не пытается разобраться в проблемах клиента, а просто навязывает ему свое видение. Очень многие клиенты любят делиться историями о том, что произошло в их жизни недавно, о чем они прочитали в газетных хрониках, какой фильм посмотрели. Может показаться, что данная информация выходит из контекста психотерапевтической работы. Во время консультирования у некоторых специалистов возникает вопрос: стоит ли клиенту позволять говорить о посторонних вещах? Ведь вполне резонно предположить, что если клиент рассказывает о посторонних вещах, то это является признаком того, что он не желает говорить о чем-то важном и болезненном. Но действительно ли это так? Фарбер отмечает, что не следует вообще задаваться вопросом: «Зачем клиент об этом говорит?». Если клиент хочет об этом поговорить, то нужно дать ему такую возможность. Иногда это приводит к важным открытиям. Фарбер отмечает, что здесь более значимыми являются другие вопросы: «Как говорят люди друг с другом? Видят ли они друг друга, включены ли они полностью в диалог, или поддерживают разговор из вежливости? [6]

В качестве примера Кочюнас привел выстраивание психотерапевтической работы с клиенткой, которая пришла с проблемой, связанной с личными отношениями. Во время консультирования она много говорила

о себе, о своих чувствах, переживаниях, при этом речь ее представляла собой монолог, хотя на сеансе присутствовали два человека, но клиентка вела себя так, как будто в кабинете кроме нее никого не было. На протяжении двадцати встреч она эмоционально жаловалась, что ей сложно быть в близких отношениях, при этом практически отсутствовал диалог с психотерапевтом. Кочюнас поделился с ней своими ощущениями, что ему одиноко находиться рядом с монологом ее страданий. Ему неприятно играть ту роль, которую она для него определила. Встречи стали напоминать церковную мессу, где она приходит к нему, как к алтарю, чтобы в одиночку помолиться. По сути, начиная свой монолог, клиентка лишала себя близкого общения, обрекая себя и окружающих на одиночество. Признание психотерапевта позволило клиентке обнаружить некий устойчивый паттерн и включиться в диалог с психотерапевтом.

Немецкий философ Х.-Г. Гадамер много внимания уделял качеству диалога. Он считал, что настоящий диалог сам задает свое направление. Не следует намеренно выстраивать диалог, нужно отдаться потоку общения [1, с. 445]. Мысли Гадамера созвучны идеям Фарбера: не важна тема разговора, важно как протекает разговор. Психотерапевт не должен «вытягивать» диалог к заранее установленной цели. Искусственно создавая диалог, психотерапевт лишает его бытийности. Контроль над общением, расстановка ценностных акцентов диалога независимо от клиента, все это только уводит психотерапевта от понимания сути проблем.

Во время семинара у Кочюнаса спросили о психоэдукации, может ли она присутствовать в психотерапевтическом диалоге, есть ли вообще необходимость давать клиенту теоретическое объяснение его проблем. Ведущий семинара отметил, что психоэдукация приводит к выстраиванию иерархических отношений, что может негативно сказаться на терапии. Занимаясь психоэдукацией, психотерапевт занимает покровительственное положение по отношению к клиенту, как будто психотерапевт априори знает, как клиенту следует жить и решать свои проблемы. Психоэдукация уводит людей от диалога, превращает психотерапию в процесс обучения и воспитания, когда психотерапевт просто делится своим ценным опыт. Конечно, психоэдукация делает роль психотерапевта более весомой, хотя его положение и так значимое, ведь клиент приходит к специалисту с позиции ищущего помощи. Если психотерапевт дополнительными способами пытается усилить свою значимость, то нарушается баланс ответственности в психотерапевтической работе. Чем важнее роль психотерапевта в процессе терапии, тем большая ответственность возлагается на него. В этом случае как он может рассчитывать на открытость клиента, который просто делегировал свою работу знающему, опытному психотерапевту? З. Фрейд сформулировал принцип работы с клиентом, который имеет экзистенциальный смысл: «никогда не выполняйте желания клиента». Клиенты хотят от психоаналитиков и психотерапевтов очень многого. Они желают, чтобы психоаналитики и психотерапевты использовали эффективные методы, не говорили о неприятных вещах, не задавали неудобных вопросов, реагировали на ответы клиентов в соответствии с их ожиданиями и т. д. Если бы психолог выполнял все эти пожелания, то он превратился бы в Санта-Клауса. В этом случае в психотерапевтическом процессе нарушается равенство ролей, и клиент становится безучастным и пассивным.

Согласно Кочюнасу, у экзистенциального психотерапевта должна присутствовать мировоззренческая установка на «не-знание». Данная установка имеет много общего с философским принципом сомнения. Открытость к познанию предполагает сомнение, в ходе которого проверяется все то, что сомнение вызывает. Когда психотерапевт слушает клиента, ему может казаться, что он его понимает и знает его состояние. Например, отмечает Кочюнас, клиент может говорить, что он несчастен или зол, но какой смысл он вкладывает в эти понятия? С одной стороны любой знает, что значит быть несчастным или находится в состоянии злости. С другой стороны, этим состояниям и словам их обозначающие придают разное значение. В психотерапии быть «незнающим» это значит — не стремиться знать за другого. Отказаться от мысли, что можно сразу понять какое содержание вкладывает в описание своих состояний другой человек. Психотерапевт не может знать, как другой переживает несчастье или как у него выражается злость и т. д. Психотерапевт пытается исследовать, как данные состояния переживаются другим, как они у него проявляются. Таким образом, принцип «незнания» — это состояние неполного знания, которое заставляет сомневаться, проверять, изучать.

Установка на «не-знание» делает человека открытым для нового опыта, позволяет

ему воспринимать реальность объективно, правдиво, безотносительно к личным установкам, ценностям, интересам, потребностям и страхам. Кочюнас отмечает, что человек изначально открыт, поскольку все его мысли, действия, поступки говорят сами за себя. Даже не желая быть открытым, человек все равно невольно открывает себя. Психотерапевт не является исключением из правил, он тоже открыт, но ему необходимо думать о том, какое проявление открытости поможет клиенту в психотерапии, а какие только затруднит ситуацию.

Кочюнас выделяет два способа открытости: самораскрытие и самопроявление. Самораскрытие — процесс, в котором психотерапевт делиться информацией о себе, о своем жизненном опыте. Самораскрываясь, он может рассказать о фактах своей биографии или описать особенности своей личности. Самопроявление — это открытость психотерапевта в выражении чувств, мыслей, переживаний относительно того, что происходит в пространстве диалога. Психотерапевт проявляет открытость, когда может описать, какие чувства и мысли вызывают у него слова, действие или бездействие клиента. В психотерапии наиболее ценным является самопроявление, а не самораскрытие.

Конечно, самораскрытие имеет место быть в психотерапии, но психотерапевту используя этот способ, следует быть осмотрительным, поскольку охваченный собственным эмоциональным состоянием, он будет склонен переоценивать значимость своего опыта. Опыт психотерапевта не всегда помогает понять проблемы клиента. Акт самораскрытия может усугубить ситуацию, привнести в проблему клиента изначально отсутствующие в ней смыслы. Кроме того, отмечает Кочюнас, сталкиваясь с самораскрытием психотерапевта, клиент часто не знает как себя вести. Случается, что при самораскрытии клиент и психотерапевт временно меняются местами. У клиента закрадывается мысль, что психотерапевт сам нуждается в помощи и поддержке. Использование самораскрытия сопряжено с данными рисками, но иногда оно может служить для клиента мощной поддержкой.

Второй способ открытости, когда психотерапевт проявляет себя относительно того, что происходит в диалогическом пространстве, по мысли Кочюнаса, более эффективен. Отношения участников диалога становятся прозрачными. Открытость психотерапевта служит приглашением к такой же открытости клиента. В диалогическом пространстве данная открытость делает клиента готовым откликнуться. Большое значение в открытости имеет осознанность. Психотерапевт должен понимать для чего он проявляет открытость. Кроме того, он вынужден в каждый момент решать, на что следует обращать внимание, а на что откликаться не следует.

Вопросы участников семинара

После первой части семинара участники задали несколько вопросов Кочюнасу относительно выстраивания психотерапевтической работы с клиентом. Первый вопрос касался примирения двух стремлений: «быть в согласии с собой» и «быть полезным для клиента». С одной стороны психотерапевт должен быть максимально естественным, прислушиваться к себе, своим ощущениям и желаниям (в этом можно проследить проявления эгоизма). С дугой — его основная задача заботиться о клиенте, быть максимально полезным для него, так как психотерапевт должен помогать клиенту. Как быть с учетом разнонаправленности данных мотивов?

Отвечая на вопрос, Кочюнас отметил, что не нужно быть односторонним, важно соблюдать равновесие этих двух стремлений. Сначала нужно позаботиться о себе. Например, если психотерапевт сидит в неудобном кресле, то это невольно будет отвлекать его от проблем клиента. Чтобы быть внимательным к клиенту, психотерапевт должен в меру своих сил позаботиться о создании комфортных условий для работы. Когда психотерапевт может позаботиться о себе, он может позаботиться о клиенте. Если психотерапевт не будет заботиться о себе, то ничего хорошего из этого не выйдет, ни для него самого, ни для другого. Психотерапевты, которые заботятся о клиентах, не заботясь о себе, — плохие помощники, они не справляются со своей работой, оставляют клиента в беспомощном состоянии. Они не помогают ему стать более сильным. Когда психотерапевт говорит о том, что он должен помогать другому, или что он хочет помогать другому, это вызывает некоторое опасение, связанное с тем, что он может перестараться в этой помощи. Нельзя впадать в крайность и быть только «любящим и помогающим» психотерапевтом. Клиент, получив от психотерапевта заботу, любовь и теплоту, которую возможно ему не давала мать, не будет знать, где в дальнейшем он может восполнять эту потребность. В жизни не так много мест, где можно получить заботу и внимание. Психотерапия должна

давать возможность клиенту жить в реальном мире, а не только в тепличной атмосфере добра и любви. Психотерапевту следует в меру заботиться как о себе, так и о клиенте.

Вторая серия вопросов касалась способов открытости в диалоге. Участники семинара хотели разобраться, что означает самопроявление? Как оно реализуется в совместном пространстве диалога? Можно ли самопроявление расценивать как интерпретацию чувств, мыслей, переживаний клиента?

Кочюнас отметил, что самопроявление не должно переходить в интерпретацию, если это происходит нужно вовремя остановиться. Например, если психотерапевт рассуждает следующим образом: «Я почувствовал, и это значит…», то это начало интерпретации. Психотерапевту следует задавать уточняющие вопросы клиенту, чтобы понять правильно ли он понимает его переживания. Психотерапевту необходимо быть в диалоге с клиентом и показать ему как он сам в нем отражается, говоря клиенту правду, но подбирая для этого корректные слова. В этом заключается суть самопроявления — показывать свое видение проблемы клиента. Психотерапевт для клиента выполняет функцию отражающего зеркала. Как правило, в жизни клиента мало людей, которые могут правильно отразить его образ. Многие из них сознательно привносят искажения, чтобы не ранить человека. Если психотерапевт будет повторять в терапии эти паттерны, то своей поддержкой он только нанесет вред. Он создаст установку на напрасные ожидания, но клиент не сможет получать такую поддержку извне. Кроме того, сама эмоциональная поддержка психотерапевта не решает проблему клиента, скорее она закрывает ее от клиента. Психотерапевту необходимо давать клиенту честное описание, каким он видит его для того, чтобы он сам осознал свои проблемы.

Был затронут вопрос относительно ожиданий клиента от психотерапевтической работы. Было отмечено, что в России очень часто ходят к психологу ради новых впечатлений. Людям важно как себя преподносит психотерапевт. Такие люди, попав на прием к экзистенциальному психотерапевту, просто не будут его воспринимать, поскольку они идут за каким-то чудом. Возникает вопрос: насколько вообще востребована работа экзистенциального терапевта?

Кочюнас ответил, что экзистенциальная психотерапия не является поприщем нескромных людей. Психотерапевты, работающие в этом направлении, не стремятся продемонстрировать свои знания и умения, не пытаются вступить в конкуренцию с другими терапевтами, они не ведут борьбу за души клиентов. Конечно, психотерапевтов, которым нравится не столько терапия, сколько они сами в терапии, всегда хватает. Люди это понимают и в итоге обращаются к тем, кто не занимаются самопрезентацией, а старается помочь клиенту самому решить свои проблемы. Как правило, экзистенциальные психотерапевты не жалуются на отсутствие клиентуры.

Прозвучали вопросы о том, как психотерапевт может сочетать естественное течение диалога с отслеживанием способов открытости (самораскрытие, самопроявление) и как они влияют на терапию? С одной стороны диалог должен сам себя вести, с другой психолог выбирает какие-то ходы в диалоге. Как эти разные установки можно примирить?

Кочюнас отметил, что свободное течение диалога не означает, что человек (клиент или психотерапевт) на него никак не влияют. Если психотерапевт в процессе диалога не понимает, почему клиент говорит о тех или иных вещах, которые возможно не связанны с проблемой клиента, то он должен честно делиться своим непониманием. Выражение своего непонимания вовсе не означает, что психотерапевт не хочет разговаривать на эти темы. Он просто пытается понять, почему эти темы для клиента так значимы. Если клиент обращается к психотерапевту с вопросом: «Почему вы меня не о чем не спрашиваете?», то это говорит о том, что ему не хватает включенности психотерапевта в процесс диалога. Таким образом, и клиент, и терапевт влияют на ход диалога, однако этот естественный процесс не приемлет заранее продуманной стратегии и контроля ее реализации со стороны психотерапевта. Естественный диалог не может все время идти плавно, он иногда заходит в тупик, необходимо совместно искать выходы из этого тупика. Однако психотерапевт всегда выбирает, как ему открываться, как реагировать на слова клиента. Во избежание искажений он должен себе каждый раз задавать вопрос: «Не слишком ли часто я делюсь своим опытом? Не становится ли то, чем я делюсь, направляющим вектором диалога?»

Заключение

Экзистенциальная психотерапия стремится понять человека как непрерывно становящееся, появляющееся бытие, поэтому главная задача психотерапевта заключается

в осознании и принятии уникального способа существования клиента и выстраивания его отношений с миром. Важно разобраться, какое направление жизни задает этот способ, приводит ли оно к плодотворному проживанию бытия или оно существенно отягощает существование. Очень сложно готовить экзистенциальных психотерапевтов, потому что в экзистенциальной психотерапии нет универсальных методик и техник работы с клиентом. Единственно, что находится в арсенале психотерапевта, — это мировоззренческие установки (принципы), которые он может использовать в консультировании. На семинаре были показаны в действии следующие мировоззренческие принципы экзистенциальной психотерапии:

1. Уважение к автономии и инаковости клиента.
2. Рассмотрение проблем клиента в контексте фундаментальной взаимосвязи с миром.
3. Направление фокуса восприятия на разные стороны жизни клиента.
4. Пробуждение клиента к активному поиску истины.
5. Принятие неопределенности и тревоги с ней связанной как одного из условий жизни.
6. Присутствие мировоззренческой установки психотерапевта «быть вызовом» для устоявшихся способов бытия клиента («другости»).
7. Настроенность на принятие (на рефлексивную открытость всему, что присутствует в жизни).
8. Настроенность на естественное течение диалога.
9. Мировоззренческая установка на «незнание».
10. Проявление осознанной открытости в психотерапевтической работе с клиентом.

Данные принципы являются важнейшими установками психотерапевтического процесса, они приводят к более глубокому пониманию человека. Человек не обладает фиксированной самостью, он находится в непрерывном процессе взаимодействия с миром, результатом которого является постоянное становление и изменение самого себя. Следовательно, вместо изучения качеств и структур личности следует исследовать ее жизненный мир. Это предполагает, что проблемы клиента необходимо рассматривать во всевозможных контекстах его бытия. Главная цель экзистенциального психотерапевта — помочь клиенту разобраться во внутреннем мире и способах выстраивания отношений с внешней действительностью, помочь ему преодолеть в себе склонность создавать иллюзии и научиться выявлять и разоблачать скрытые противоречия. Все это необходимо для того, что клиент смог реалистично воспринимать действительность и, как следствие, научиться жить в реальном мире.

_____

1. Гадамер Х.-Г. Истина и метод. Основы философской герменевтики. М. : Прогресс, 1988. 704 с.

2. Мэй Р. Возникновение экзистенциальной психологии // Теория и практика экзистенциальной психологии. М. : Институт Общегуманитарных исследований, 2018. 336 с.

3. Сартр Ж.-П. За закрытыми дверями // Ж.-П Сартр., А. Камю/ Две грани экзистенциализма. М. : Олма-Пресс, 2001. С. 90—136.

4. Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков : Фоліо, 2003. 503 с.

5. Bakewell S. At the Existentialist Cafe: Freedom, Being, and Apricot Cocktails. New York : Other Books, 2016. 448 p.

6. Farber L.H. The way of the will Essays toward a psychology and psychopathology of will. New York : Basic Books, 1966. 226 p.

7. Spinelli E. Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London: Sage, 2007. 272 p.

References

1. Gadamer X.-G. (1988) Istina i metod. Osnovy filosofskoj germenevtiki. Moscow, Progress, 704 p. [in Rus].

2. Mej R. (2018) Vozniknovenie ekzistencialnoj psihologii // Teoriya i praktika ekzistencialnoj psihologii. Moscow, Institut Obshhegumanitarnyx issledovanij, 336 p. [in Rus].

3. Sartr Zh.-P. (2001) Za zakrytymi dveryami // Zh.-P. Sartr, A. Kamyu Dve grani ekzistencializma. Moscow, Olma-Press, pp. 90—136 [in Rus].

4. Hajdegger M. (2003) Bytie i vremya. Xarkov, Folio, 503 p. [in Rus].

5. Bakewell S. (2016) At the Existentialist Cafe: Freedom, Being, and Apricot Cocktails. New York, Other Books, 448 p. [in Eng].

6. Farber L.H. (1966) The way of the will Essays toward a psychology and psychopathology of will. New York, Basic Books, 226 p. [in Eng].

7. Spinelli E. (2007) Practicing Existential Psychotherapy. The Relational World. London, Sage, 272 p. [in Eng].

For citing: Bogdanova V.O. The worldview attitudes of an existential psychotherapist (based on the seminar of Rimas Kociunas "The picture of human life and the therapeutic process: introduction of an existential psychotherapist") // Socium i vlast'. 2020. № 2 (82). P. 90—101. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-2-90-101.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-2-90-101

UDC 140.8

THE WORLDVIEW ATTITUDES OF AN EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPIST (based on the seminar of Rimas Kociunas "The picture of human life and the therapeutic process: introduction of an existential psychotherapist")

Veronika O. Bogdanova,
South Ural State University,
Senior Researcher of the Academic Center of Applied Philosophy,
South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
Associate Professor of the Department Chair of Philosophy and Cultural Studies,
Cand. Sc. (Philosophy),
The Russian Federations, 454080, Chelyabinsk, prospect Lenina, 69.
E-mail: verovictory@mail.ru

Abstract
The article is a description of Rimas Kociunas' seminar "The picture of human life and the therapeutic process: the introduction of an existential psychotherapist", held in Moscow from February 13 to 16, 2020. The seminar was devoted to the study of the basic philosophical principles of existential psychotherapy on which work with a client is based.
A specificity of existential therapy is the lack of specific technical methods and methods of working with a client, therefore the content of therapeutic work is determined by a particular vision of a person and his problems. From the point of view of existential therapists, the personality is in constant interaction with the world, the result of which is continuous formation; therefore, instead of studying the qualities and structures of the personality, one should study its life world and ways of building relationships with reality.

Key concepts:
existential psychotherapy,
existence,
worldview,
freedom,
uncertainty.