

Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика

Альфريد Лэнгле Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа, Вена, Австрия Факультет психологии НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Поступила 20 августа 2014/ Принята к публикации: 14 октября 2014

Existential analytic understanding of emotion: theory and practice

Alfried Längle International Society for Logotherapy and Existential Analysis, Vienna, Austria Department of Psychology of the Higher School of Economics, Moscow, Russia

Received: August 20, 2014 / Accepted for publication: October 14, 2014

В статье дается краткое введение в экзистенциальный анализ (ЭА), в сжатом виде описано, как развивался этот феноменологический подход, приведены его основные положения. Рассматривается эмоциональность, понимаемая как специфическое восприятие значимого для жизни. Эмоциональность играет существенную роль в экзистенциальном анализе антропологии и практики. Она является краеугольным камнем экзистенции и занимает свое место среди трех других экзистенциальных измерений в теории ЭА.

В статье дается феноменологическое описание четырех шагов процесса возникновения эмоций. Демонстрируется, как в ходе данного процесса стимулируется витальность, благодаря чему эмоции становятся значимыми для человека. Это основа экзистенциально-аналитической теории эмоций. Также объясняется важное для практики ЭА разделение чувств на чувствование (fühlen) и интуитивное чувствование (чутье) (spüren). Первое связано с жизнью человека и необходимо для обнаружения ценностей, второе – с аутентичностью и этикой. Рассматривается различие между аффектом и эмоцией. В экзистенции они выполняют разные функции. В последних трех параграфах рассказывается о формах эмоциональной дисфункции, о некоторых исследованиях в этой области и об основных элементах терапии эмоциональности и аффективности.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, теория эмоций, эмоциональность, аффективность, изменчивость, неопределенность, целостность жизни

The paper gives a brief introduction to existential analysis (EA). It briefly describes how to develop this phenomenological approach and its main provisions. The emotion is deemed as a specific perception of a meaningful life. Emotionality plays a significant role in the existential analysis of anthropology and practice. The former one is the cornerstone of existence, and takes its place among the other three measurements in the existential theory of the EA.

The paper presents a phenomenological description of the four-step process of the emotion emergence. It shows how during this process vitality is stimulated, so emotions are important to humans. This is an existential analytic theory of emotions, which explains the importance of the EA practice of affection feeling (fühlen) and intuitive feeling (sense, i.e. spüren). The first is related to human life and the need for the detection values, the second one is related to the authenticity and ethics. In this paper, we consider the difference between the affect and the emotion. In the last three paragraphs they form of emotional dysfunction is described, some of the studies in this area and the main elements of emotional and affective therapy.

Keywords: existential analysis, theory of emotions, emotional sphere, affectability, variability, life integrity.

Специфика экзистенциального аналитического подхода

Экзистенциальный анализ (ЭА) – это феноменологическая психотерапия, основанная на экзистенциальной философии (особенно на идеях М. Шелера и М. Хайдеггера). Цель экзистенциального анализа можно сформулировать следующим образом: помочь людям прийти к осознанию собственных чувств и поведения, достичь согласованности с собой и с жизнью в целом (Längle & Görtz, 1993; Längle, 2008). Коротко это можно выразить как способствование достижению жизни с «внутренним согласием».

В ЭА центральное место занимает понятие «экзистенции». В рамках краткого введения, экзистенцию можно определить как эмоционально закрепленное осуществление нашего бытия-в-мире. Эмоциональность играет ведущую роль в понимании и достижении «по-настоящему хорошей жизни». (Längle, 2003c). Понятие «внутреннее согласие» тесно связано с понятием «эмоциональность». Дело в том, что внутреннее согласие переживается как чувство и представляет собой решение, основанное на соотношении внешних условий, которым дается оценка, с собственным отношением к ним. В результате подобного соотношения появляется переживание того, что я внутренне одобряю и собственное поведение, и свой способ обходиться с реальностью (Kirchbach van, 2003). Следовательно, экзистенция обозначает то, что мы можем назвать «целостностью жизни». С экзистенциальной точки зрения, целостность жизни («экзистенция») характеризуется необходимостью принятия решений. Определяющими моментами здесь являются свобода, смысл и ответственность (Frankl, 1967, 1973). ЭА подчеркивает, что наполненная смыслом экзистенция формируется в процессе постоянного диалогического обмена, в отношениях, во взаимовлиянии человека и окружающего его мира (Frankl, 1973).

ЭА и логотерапия были основаны в 1920-х гг. венским неврологом, психиатром и психологом Виктором Франклом (1905-1997) (Frankl, 1938, 1973, 1994; Längle, 1998b, Лэнгле, 2009). Логотерапия, вслед за школами Фрейда и Адлера, получила название «третья венская школа психотерапии» (Soucek, 1948; Hofstätter, 1957).

В. Франкл поставил перед собой цель – разработать теорию, которая сможет противостоять нарастанию так называемого «психологизма» в области психотерапии. Психологизм – это форма редуционизма, «согласно которой все действия человека можно свести к их психическому источнику, и на основании этого установить, обоснован ли тот или иной поступок» (Frankl, 1973, p. 15). Франкла же помимо психического интересовало то, что он назвал «специфически человеческим» измерением. Он полагал, что интеллектуальные, философские и духовные способности человека направлены не только на удовлетворение фундаментальных потребностей, но также на целенаправленный поиск смыслов и ценностей. Нашей первичной мотивацией является «стремление к смыслу» – человек активно и осознанно ищет смысл в собственной жизни (Frankl, 1988). Франкл часто сравнивал «стремление к смыслу» со «стремлением к удовольствию» Фрейда и со «стремлением к власти» Адлера (Frankl, 1988).

Что внутреннее согласие переживается как чувство и представляет собой решение, основанное на соотношении внешних условий, которым дается оценка, с собственным отношением к ним. В результате подобного соотношения появляется переживание того, что я внутренне одобряю и собственное поведение, и свой способ обходиться с реальностью

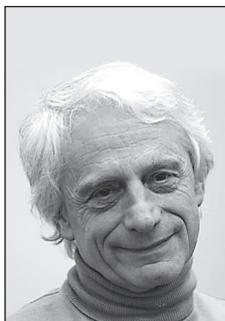
Франкл не собирался создавать новую самостоятельную ветвь психотерапии, он намеревался сделать логотерапию дополнением к уже существовавшим в те годы психотерапевтическим направлениям. Логотерапия задумывалась как противодействие тенденции «психологизма», она изучала страдания человека от потери смысла (Frankl, 1967, 1973, 1988, 1994). Согласно Франклу, человек не является лишь физическим существом с психологи-

ческими потребностями и влечениями. Если мы хотим охарактеризовать специфически человеческие качества такие, как свобода, ответственность, смысл, необходимо добавить духовное измерение (третье, персональное измерение человеческой личности наряду с соматическим и психическим). Именно уникальная способность быть человеком вводит нас «в экзистенцию». Это измерение открывает нашу жизнь тому, что возможно, значимо и ценно (Frankl, 1973).

За последние десятилетия, благодаря работе венского общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE), теория ЭА получила значительное развитие и углубление, особенно в области проблем мотивации, эмоциональности и методологии (Längle, 1988, 1990, 1993, 1994; Längle & Görtz, 1993; Längle & Probst, 1997). В настоящее время экзистенциальный анализ является крупным самостоятельным направлением современной психотерапии. Он эволюционировал из «логотерапии как дополнения к другим направлениям» в самостоя-

тельный психотерапевтический метод (Längle & Görtz, 1993; Stumm & Wirth, 1994; Stumm & Pritz, 2000).

Психопатология всегда связана с потерей экзистенциальности (свободы), причиной чего являются фиксированные, искаженные, диссоциированные и т.п. аффекты. Психотерапевтический процесс призван помочь людям жить свободно посредством обретения себя, собственной сущности на пересечении двух реальностей – внутренней и внешней. Для



Альфред Антон Лэнгле – профессор кафедры психологии личности факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Президент Общества Экзистенциального Анализа и Логотерапии (Австрия). Ученик В. Франкла, разработавший оригинальную теорию экзистенциальной мотивации. Автор нескольких книг и большого числа статей, посвященных теории и практике экзистенциального анализа (GLE).
E-mail: svkriivtsova@mail.ru

этого необходимо выяснить, на что человек готов дать свое внутреннее согласие. В ЭА присутствуют параллели с понятием конгруэнтности Карла Роджерса (Rogers, 1961, pp. 50-56, 1966, pp. 183-200). Однако экзистенциальный анализ делает больший акцент на активности процесса выбора и принятия решения, в отличие от гуманистической психотерапии, где на передний план выходят идеи настроенности на собственное чувствование и организмически закрепленное стремление к росту. В результате многолетней феноменологической работы с пациентами экзистенциальный анализ утвердил положение о том, что маркером согласованной с собой и персонально прочувствованной позиции является феномен внутреннего согласия: высказанного и/или почувствованного. Внутреннее согласие мы понимаем как комплексный феномен, в котором отражается отношение к тому, что является экзистенциально важным: оно звучит как простое чувствуемое «да» (то, что мы называем «аффир-

ность играет ключевую роль, так как эмоции, аффекты, настроения и чувства (основные формы эмоциональности в понимании ЭА) имеют для людей гораздо большее значение, чем многим кажется. Роль рациональности, связанной с эффективностью, картезианским отношением к жизни, свойственным современным европейской и американской цивилизациям, часто переоценивается, в связи с чем, эмоциональность оказывается где-то на периферии, вне поля зрения человека. Для многих людей ценность эмоций, если они признают существование таковых вообще, а не считают их лишь препятствием для ясного логического мышления, оказывается чем-то очень личным, даже интимным. Для таких людей говорить о чувствах «неудобно», они смущаются, когда обращают внимание на собственные эмоции.

Эмоциональность, как способность ощущать внутренний резонанс и как-то его интерпретировать, занимает центральное место в нашей повседнев-

ящую жизнь» и вернуться оттуда потом бывает крайне сложно.

Рассмотрим ведущую роль эмоций в жизни. Что делает эмоциональные переживания такими желанными, привлекательными? Ответ раскрывает экзистенциальная задача эмоций – они обнаруживают персонально значимые ценности человека. Аффекты, как и влечения (drives), указывают человеку на то, что является для него жизненно необходимым, и мотивируют к ответным действиям, защищающим это жизненно важное (например, копинговым реакциям). Аффект ситуативно помогает человеку справиться с проблемой, репрезентируя ее на уровне переживания. Следовательно, в ЭА эмоции – это функциональный орган для восприятия ценностей, а аффекты – защитники жизни. Таким образом, эмоциональность в ЭА лежит в основе учения о ценностях. Ценность – это причина для предпочтения одного другому, будь то вещь, деятельность или что-либо еще. Поскольку ценности играют существенную роль при принятии решения (следовательно, важны для экзистенции), они являются основой всех наших решений. Ценности важны для реализации человеческой свободы, ответственности (понимаемой как результат соотношения с ценностью), для постановки цели, обретения смысла в конкретной ситуации и в жизни в целом (Frankl, 1973). Эмоциональность – существенный конститутивный элемент экзистенции. Она соединяет экзистенцию с витальной и психической жизнью (vital and psychical life) и закрепляет экзистенцию в жизни или, наоборот, жизнь в экзистенции (Längle, 1993, 2003c).

Под термином «чувства» в ЭА обычно понимается категория, охватывающая как эмоции, так и аффекты (более точно их различие см. ниже). Более того, настроение, страсть, каприз, чувственный опыт (sensation), возбуждение, первое впечатление (anmutungerlebnis) – все это суть чувства. В ЭА чувства определяются как восприятие вещей (переживаний, мыслей и т.п.) с точки зрения их важности и значимости для жизни человека, связанное с динамическим импульсом к приближению или, напротив, отталкиванию. С экзистенциальной точки зрения, у чувств есть определенная за-

Что внутреннее согласие переживается как чувство и представляет собой решение, основанное на соотношении внешних условий, которым дается оценка, с собственным отношением к ним. В результате подобного соотношения появляется переживание того, что я внутренне одобряю и собственное поведение, и свой способ обходиться с реальностью

мация» – «подтверждение»). Внутреннее согласие непосредственно связано эмоциональностью, во-первых, потому что эмоции позволяют мгновенно упростить воспринимаемое, оставив в картине главное (удивительная способность эмоций, которая в значительной степени помогает нам выживать), во-вторых, они точно и мгновенно указывают на реальную значимость того или иного события. Когда мы подобным образом описываем вклад эмоциональности в экзистенцию, мы, тем самым, определяем место эмоций в антропологической картине, а также указываем на экзистенциальную задачу эмоций – благодаря им человек из просто существующего превращается в живущего.

Экзистенциальное значение эмоциональности

В современном феноменологическом экзистенциальном анализе эмоциональ-

ной жизни (Damasio, 2003, 2007). Можно даже сказать, что жизнь вращается вокруг эмоциональности, особенно вокруг чувств. Поход в ресторан, в театр, на концерт, в кино, общение с другом, прогулка, первая встреча и любовь, сексуальность и релаксация, празднование, огорчение, сожаление, надежда, доверие, пение, туризм... – все это сопровождается ощущением внутренней затронутости¹, более того, ради этих ощущений мы и предпринимаем все эти виды активности. Мы хотим переживаний. Конечно, если чувства оказываются недостаточно укорененными в других измерениях экзистенции (см. ниже), они превращаются в резонанс ради резонанса, сентиментальность, поверхностную игру, где отсутствуют искренность и подлинные переживания, так можно избегать страдания. Но, когда накапливается дефицит эмоций, возникает склонность к зависимости, человек пытается найти короткую дорогу в «насто-

¹ Затронутость (аффицированность) – важное понятие экзистенциального анализа, означает способность прийти в согласие с миром, способность быть внутренне с кем-то, или чем-то

дача: они указывают на значимость объекта для жизни человека (Längle, 2008). Согласно Веннингеру, чувства являются «индикаторами важности: когда наступит значимое событие, мгновенно возникает состояние затронутости, вовлеченности, включенности» (Веннингер, 2000, С. 108). Здесь возникает вопрос: кто или что, если не сами чувства, определяет, какое событие является значимым? Ульрих говорит о чувствах похожим образом: они «появляются, когда мы спрашиваем: затрагивает ли человека переживаемое событие, идея или воспоминание и как оно его затрагивает» (Ульрих, 2000, С. 373). Следовательно, с точки зрения антропологии ЭА, чувства так же важны, как тело для бытия-в-мире, сознание – для бытия-собой, а наличие цели и смысла – для будущего. Через чувства человек связан с собственной жизнью. Эмоции и чувства обусловлены состоянием организма, вызванным ощущением нарушения внутреннего гомеостаза (Damasio, 2007, р. 68-70), считает современная нейробиология. Мы, как феноменологи, полагаем, что они также связаны с жизнью переживаемой психологически. Это чувства привносят жизнь в экзистенцию. Жизнь вызывает чувства, а благодаря им мы чувствуем себя живыми.

Чувства экзистенциально важны. Значимость чувств заключается в их влиянии на базовую установку человека по отношению к жизни. Поясним сказанное. Для хорошей жизни важно любить жизнь и ценить тот факт, что мы живы (дать внутреннее согласие на жизнь). Хорошие чувства способствуют принятию экзистенциального решения в пользу жизни, они подпитывают это решение, в то время как плохие или болезненные чувства, делают это решение более трудным.

Однако, несмотря на то, что чувства выполняют важную задачу, их роль касается лишь одной грани исполненной экзистенции. Чтобы понять место чувств в структуре экзистенции, необходимо кратко охарактеризовать ее структурную модель, разработанную в рамках ЭА. Как уже упоминалось выше, в ходе феноменологических исследований в ЭА была описана концепция четырех измерений экзистенции (Längle, 1999, 2008). Если мы посмотрим, как человек приходит к исполненной экзистенции, с чем ему приходится справляться, что преодолевать, мы увидим, что реальность (экзистенция) имеет четыре измерения.

Первое измерение показывает, как человек соотносится с собственным бытием в этом мире, с тем, что он здесь есть. Это требует восприятия реальности, признания фактов, непреложных законов, принятия того, что дано, с целью либо изменить, либо сохранить, поддержать это. Так человек утверждает собственное бытие, преодолевая то, что ему угрожает.

Для хорошей жизни важно любить жизнь и ценить тот факт, что мы живы (дать внутреннее согласие на жизнь). Хорошие чувства способствуют принятию экзистенциального решения в пользу жизни, они подпитывают это решение, в то время как плохие или болезненные чувства, делают это решение более трудным

Второе измерение экзистенции – это измерение чувств, эмоций и влечений, отношений и ценностей, связанных с фактом бытия живым. Жизнь означает рост, взросление, увядание и смерть. Здесь идет речь о временности, преходящести. Чтобы ощутить радость, наслаждение от бытия, необходимо обратиться к ценному – к значимым вещам, переживаниям.

Третье измерение человеческой экзистенции связано с тем фактом, что человек не может избежать бытия самим собой. Соответствую ли я своей сущности или «потерял себя», – это экзистенциально важный вопрос. В процессе становления собой определяющую роль играют другие. Встреча, диалог с самим собой и миром являются необходимыми условиями обретения себя. Интуитивное чувство и этика – основы поиска своего подлинного Я. В персональном общении с другими людьми, благодаря их любящему отношению, происходит становление самооценки личности.

Наконец, четвертое измерение экзистенции связано с тем фактом, что все находится в постоянном изменении и развитии. Жизнь человека всегда включена в более крупный контекст. Человек, с одной стороны, оказывает влияние на этот контекст, с другой – зависит от него. Экзистенциальный вызов заключается в том, что человек мог бы оказывать влияние в рамках контекста таким образом, чтобы, благодаря ему, в будущем могло появиться что-то ценное.

Эти четыре измерения образуют «краеугольные камни» экзистенции.

Таким образом, эмоциональность как чувство того «нравится» или

«не нравится» имеет важное значение для экзистенции, но этого недостаточно. С одной стороны, даже если человек успешен и эффективен, он не может достичь исполненной экзистенции, не обращаясь к чувствам, не вплетая их в свою жизнь. С другой стороны, для того, чтобы жизнь стала полной, недостаточно иметь лишь хорошие отношения и быть открытым для чувств.

Чувствами «занимаются» второе и третье фундаментальные измерения экзистенции. Первое и четвертое измерения сосредоточены на действии (первое имеет дело со способностями и возможностями, необходимыми для того, чтобы действовать, четвертое – с осмысленностью действий).

Теория эмоциональности

Эмоции возникают в результате соприкосновения какого-либо объекта с витальной энергией человека. При этом, объектом может быть все, что угодно, внутри или снаружи: материальная вещь, ощущение, мысль, фантазия, ситуация. Как мы уже говорили выше, эмоциональность связана с восприятием чего-либо с точки зрения его значимости, важности для жизни человека (физической, психологической и пр.). Данный тезис отражает основную суть теории эмоциональности экзистенциального анализа (Längle, 1998a, 2000b, 2003b, 2003d). В таблице 1 показан максимально развернутый процесс возникновения эмоции, представленный в виде феноменологически обоснованных этапов/шагов, имеющих свое содержание

Процесс возникновения эмоции начинается с близости, с прикосновения. Феноменологически чувства можно описать как ощущаемую мобилизацию витальности или силы жизни (того, что делает человека живым). Витальность мы можем переживать по-разному: как то, что восстанавливается после хорошего сна, то, что убывает, когда мы бодем или находимся в депрессии, взбудом

близость → прикосновение →		внутреннее движение	→ энергия ⇒ чувство	
Что-то близко подходит; возникает контакт, который усиливается (предпосылками здесь выступают время и отношения)	(воздействие на субъект: через прямой контакт возникает затронутость)	(переживание движения изнутри)	(жизнь становится ощутимой, «течет» во мне) – «это не оставляет меня холодным, равнодушным»	(эмоция или аффект)

чувство =	витальная энергия + импульс ⇒		фундаментальная форма отношения
	переживаемая в эмоциях и потребностях сила	направление энергии в эмоциях и аффектах	переживание спонтанной соотнесенности с объектом: притяжение («к» нему) или отталкивание («от» него)

Таблица 1. Экзистенциально-аналитическая теория эмоциональности.

раживается, когда мы испытываем страх, как то, что побеждает самоконтроль в ситуации зависимого поведения, как то, что гаснет, когда мы умираем. Мо-

ходимым условием любой мотивации. С экзистенциальной точки зрения, чувство необходимо, чтобы указать на важное для жизни человека и дать этому больше

Мысли, «ненагруженные» чувствами, легко забываются, проходят мимо, не обладают характером действия. Когда же переживание или намерение сопровождаются такими чувствами как тревога, любовь, заинтересованность и т.п., вероятность того, что человек не оставит их без внимания, сильно возрастает, иногда обретая характер требования

близованная через затронутость сила жизни всегда имеет направленность: она либо толкает, притягивает человека ближе к объекту, либо отталкивает его от него. То есть, эта мобилизация переживается как притяжение или как отталкивание (Damasio, 2007, p. 77). Таким образом, чувства оказывают влияние на отношения посредством возникающего импульса, который направлен либо в сторону укрепления отношений, либо в сторону увеличения дистанции: в чувстве содержится отношение. Можно сказать, что процесс чувствования образует своего рода спираль: чувство зарождается в отношении (близость и контакт) и возвращается к этому отношению на новом уровне. Отношение меняется: следующее чувство, мобилизованное новым контактом, либо укрепляет, либо ослабляет первоначальное отношение.

Согласно описанной выше концепции, чувства никогда не возникают сами по себе, произвольно. Чтобы возникло чувство, необходим объект (реальный, воображаемый или мыслимый). Чувства всегда соотнесены с чем-либо. В переживании чувства всегда присутствует энергия. Поэтому чувства могут приводить человека в движение, что является необ-

места в опыте. Мысли, «ненагруженные» чувствами, легко забываются, проходят мимо, не обладают характером действия. Когда же переживание или намерение сопровождаются такими чувствами как тревога, любовь, заинтересованность и т.п., вероятность того, что человек не оставит их без внимания, сильно возрастает, иногда обретая характер требования. Сожаление, выраженное только на когнитивном уровне, воспринимается как «формальное», не настоящее, не искреннее, при этом кажется, что человек не готов по-настоящему нести ответственность за последствия своих действий.

Чувства могут возникать спонтанно и внезапно, в результате (намеренного или случайного) контакта с объектами (мыслями, фантазиями и т.д.). Но они могут быть и сознательно сформированы посредством обращения к объекту. Если мы к чему-то обращаемся, уделяем внимание, посвящаем этому себя, происходит усиление чувства. И, напротив, если мы начнем отворачиваться от объекта, то влияние, которое оказывает его близость физическая или психическая, станет уменьшаться. Этот процесс мы более подробно опишем дальше в разделе, посвященном терапии.

Чомпи продемонстрировал, что чувства всегда сопровождают и направляют мысли и поведение. В своих нейробиологических исследованиях мозга он показывает, что чувства являются операторами действий, опережают, а не просто сопровождают действия. Он говорит, как важно, чтобы действие и чувство совпали: лишь когда действие укоренено в чувстве, оно становится «моим» действием, «законченным актом», потому что только тогда я живу в нем и переживаю его, как относящееся к моей жизни (Ciompi, 2002).

Возникновение и развитие эмоций

В предыдущих параграфах мы в общих чертах охарактеризовали принципы возникновения эмоциональности. Теперь посмотрим более детально, как зарождаются эмоции. В процессе возникновения любой эмоции можно выделить четыре стадии.

а Человек вступает в отношения. Эмоции возникают только там, где у меня есть отношения с чем-то или кем-то. (То, что ко мне не имеет никакого отношения, меня не «трогает», безразлично мне). Благодаря отношениям может появиться близость: возможность обратить внимание на объект, повернуться, приблизиться к нему. Эмоции конкретизируют отношение (правда, в случае аффекта отношение может быть настолько редуцированным, что здесь уместнее говорить просто о контакте, например, когда кто-то проявляет агрессию, по отношению к незнакомому человеку).

б Отношения, в которых возникает эмоция, характеризуются открытостью. Человек позволяет объекту воздействовать на себя и дает этому воздействию развиваться. Он дает возможность объекту «делать с собой все что угодно» и остается открытым, не сопротивляясь тому, что проникает в его субъективность (это свойство присущее женскому началу – возможно, именно поэтому женщины имеют более непосредственный доступ к чувствам) (Habel, 2010). Отличие эмоции от аффекта состоит в том, что аффект обусловлен воздействием некоторого стимула, в то время как эмоции

мы как бы «приглашаем». Человек открывает себя для эмоций, открывает себя внутреннее, проявляет интерес к тому движению, которое он обнаруживает внутри себя. То есть, эмоции принадлежат измерению Person, той реальности, которая связана с принятием решений и свободой. Через открытость, о которой мы говорили, возникает восприятие. «Эмоции суть восприятия», – утверждает Дамасио (Damasio, 2003, p. 110)².

с «Экраном», на котором «впечатление» оставляет свой отпечаток, является моя собственная витальность, мое отношение к телу и к жизни. Объект мобилизует витальные, психические силы, которые можно рассматривать как телесные проявления, в высшей степени обоснованные физиологически. Тело – это «театр» всех эмоций (Damasio, 2007, p. 69). Активность, которая запускается объектом, оставляющим «впечатление» на экране моей витальности, может быть описана как проверка: «Какова сейчас на вкус моя жизнь, нравится ли она мне, когда я в отношениях с этим объектом?», «Как мне с ним? Что объект делает с моими силами, динамикой: мобилизует или забирает?». Таким объектом может быть, например, случайная встреча с человеком, которая воздействует на мое ощущение жизни, приводит его в движение, «возбуждая», раскручивая динамику витальности. То же самое происходит и в случае с простыми переживаниями, например, когда мы слушаем музыку или едим шоколад: «Как это переживание воздействует на мою жизнь? Какова моя жизнь рядом с объектом?». Воспринимаемое с помощью эмоций содержание объекта говорит о том, какова его значимость для моей жизни. Эмоции – это восприятие чего-то в соотношении с моей жизнью, как я ее ощущаю в себе³.

d В результате этого процесса возникает внутреннее движение, состояние

затронутости чем-то. Когда подобное переживание оказывается достаточно сильным, чтобы стать осознанным, мы спонтанно описываем его так: «Это волнует, трогает меня». Феноменология затронутости показывает, что в результате непосредственного контакта с объектом человек переживает возникновение импульса. Этот импульс вызывает резонанс: он воздействует на живой организм, обладающий психикой, поэтому он не просто запускает обратную реакцию, он приводит в действие внутреннюю динамику, «заряжает» человека витальной силой и энергией. Подобный контакт «пробуждает» жизнь в человеке, делает ее реально переживаемой, сфокусированной на данном объекте.

С этого момента мы начинаем видеть объект по-другому, он показывается нам теперь через призму витальности. Объект перестает быть нейтральным, он становится чем-то значимым для жизни, ведь он дотронулся до нее, привел в движение. Объект может быть значимым для жизни в позитивном (способствовать жизни) или негативном (способствовать смерти) смысле. Таким образом, объект становится ценностью (или неценностью)⁴.

Чувствование и интуитивное чувствование

Современные теории эмоций не имеют согласованной терминологии. В ЭА принято раскрывать содержание терминов как можно ближе к их этимологическому значению. Чувствование – это общее понятие, обозначающее внутреннее движение любого рода – все, что мы чувствуем, а не думаем, вспоминаем, представляем, слышим, видим и т.п. Помимо способности чувствовать, человек обладает еще некоей способностью, которую мы обозначаем как интуитивное чувствование или чутье (в немецком языке

это два разных глагола: *fühlen* – чувствование и *spüren* – чутье). Чутье не принадлежит к сфере эмоциональности, не относится к описанному выше процессу чувствования.

Что же такое чутье? Это ни когнитивное, ни воспоминание. Чутье обладает свойствами, характерными для эмоций, но выполняет иную функцию. В ЭА чутье относят к чувствам «*sensu lato*», т.е. к чувствам в широком смысле слова, тогда как то, что мы описывали до сих пор как чувствование, принято относить к «конкретным формам чувств» или чувствам «*sensu stricto*». Чувствование – это ощущение на основании непосредственного, «близкого» контакта. Чувства в классическом понимании связаны с переживанием близости к телу, они говорят мне, как «что-то ощущается на моей коже», или, как это влияет на мое отношение к жизни, они отвечают на вопрос: «Как у меня дела рядом с этим объектом?». В отличие от чувствования чутье – это восприятие на временной или пространственной дистанции. Это «чутье» на расстоянии (как собака чует носом). Вопрос уже не обо мне рядом с объектом, а об объекте самом по себе: не «Как дела рядом с ним у меня?», а «Как дела у объекта?». Содержание чутья является более объективным видом восприятия. Чувствование указывает на физическое и психологическое состояние в определенной ситуации (ситуационное самочувствие). Чутье указывает на внутреннюю ценность объекта, на то, что эта ценность может мне сообщить, и на результат (чем все это закончится для самого объекта). Чутье раскрывает феноменологию ситуации. Это «феноменологическое чувствование» или, как формулирует Макс Шелер, «интенциональное чувствование» (Scheler, 1980).

Разница между чувствованием и чутьем важна, так как эти две формы чувств раскрывают разные аспекты содержания экзистенции. Чувства способствуют установлению контакта с жизнью.

² Согласно нейробиологической теории А. Дамасио, эмоции воспринимают изменение телесного состояния с точки зрения отклонения физиологических показателей от оптимальных для функционирования организма (и иногда сопутствующее этому изменению ощущение) (Damasio, 2003, p. 108ff). В ЭА также мы понимаем эмоции как орган восприятия, однако нам свойственен не столько материалистический, сколько философско-психологический взгляд на объект восприятия.

³ От того, сколько витальности я ощущаю в себе в данный момент, в значительной степени зависит и каждое отдельное восприятие: уставший человек испытывает иные эмоции, встретив нечто хорошее, нежели тот же человек, но после отпуска, например (прим. науч. ред).

⁴ Отметим, что ценность содержит также часть, связанную с решением: благодаря опыту человек познает, в какой степени данный объект служит утверждению жизни (А.Л.) Например, принимать горькое лекарство – означает помочь процессу выздоровления. Поняв эту связь на опыте, мы считаем лекарство ценностью (прим. науч. ред).

К этой категории относятся чувства, вызываемые физическими потребностями, например, чувство голода, сексуальные чувства и т.п., аффекты, возбуждаемые внешними раздражителями, эмоции, а также ощущения ценного (что переживается как «хорошо») и неценного.

Интуитивное чувствование или чутье – это комплексное феноменологическое восприятие существенного в ситуации. Чутье соединяет собственную сущность человека с ситуацией и/или ухватывает сущностное содержание ситуации. Например, мы начинаем проект: какое «чувство» возникает относительно результата – хорошее или плохое? Или мы слышим и оцениваем комплимент («может, человек хочет соблазнить меня?») или улавливаем напряженную атмосферу в группе. Все эти чувства имеют свою логику, но они не всегда рациональны.

Чутье улавливает сущность человека (если говорить о структурной модели ЭА, то это соответствует фундаментальной мотивации – «бытию самим собой»). Интуитивное чувствование – инструмент обнаружения аутентичности, эстетики, любви, нравственности. Именно благодаря чутью мы можем ухватить, что является правильным, а что – нет.

Понимание разницы между чувствованием и интуитивным чувствованием важно для практики, для того, чтобы лучше ориентироваться в том, что говорят

ного экзистенциального анализа – ПЭА) (Лэнгле, 2000а).

Аффект и эмоция

Когда мы говорим о чувствовании, о чувствах в классическом понимании, или чувствах в узком смысле, важно сделать еще одно разграничение: охарактеризовать разницу между аффектом и эмоцией.

Аффект (от латинского *ad-ficere* – прикреплять) понимается как психическая реакция на стимул, мобилизующая психо-физическую витальную силу субъекта. Аффект как любое чувство – это восприятие вещи/объекта в его значимости для моей витальности/жизни. В аффекте воспринятое содержание становится «стимулом» и запускает быструю, сильную, энергетически заряженную реакцию, субстратом которой является психическая энергия. При аффекте речь идет об укреплении, поддержании жизни, о заботе о ней, о ее защите. В антропологии Франкла аффекты принадлежат к «психическому измерению» (Frankl, 1973). Аффектами являются, например, такие чувства как ненависть, ярость, злость, сексуальное возбуждение, зависть, отвращение, желание съесть пирожное, когда проходишь мимо кондитерской и т.п. Слово, взгляд, жест, удар –

мени и имеет фазу затухания. Возникновение аффекта связано с воздействием силы. Воздействие силы мобилизует энергию (витальная основа аффекта) и влияет на фундаментальные отношения с жизнью, что, в свою очередь, оказывает обратное влияние на сам аффект – см. рис.1.

Аффект – это живость (*liveliness*), которая получила «толчок» или «стимул»

Эмоция (от латинского *e-movere* – двигать изнутри) понимается как чувствование, касающееся персональных ценностей. Эмоция в буквальном смысле – субъективно ощущаемое качество переживаемого содержания. Это качество характеризуется свойством «полезно» или «вредно» по отношению к жизни или жизненному настрою (источник оценочной функции эмоции), а также наличием ощутимого внутреннего движения витальной энергии, которое приводит к появлению импульса, сопровождающего эмоцию (динамика и мотивационная заряженность эмоций). Эмоции говорят нам, «насколько важной или неважной является вещь и сколько ценности следует ей присвоить» (Arnold, 2002, p. 115). Здесь возникает вопрос: если не само переживание, то кто или что определяет величину ценности, кто или что порождает эту ценность и присваивает ее? Может быть, эмоция – это когнитивный процесс с долей аффекта? В ЭА мы так не считаем. Мы полагаем, что внутреннее движение идет из глубины нашего Я, из того, что является источником нашей аутентичности. Именно это и определяет субъективную степень ценности вещи.

Если это «аутентичное» приносит что-то, способствующее укреплению установки по отношению к жизни (обычно это звучит как утверждение жизни), эмоция является позитивной.

Похожие мысли высказывает А. Дамасио. Он говорит, что эмоции неразрывно связаны с хорошим и плохим. Хорошее Дамасио понимает как то, что способствует жизни, а плохое – как то, что приводит к смерти (Damasio, 2007, p. 72, 77).

Содержание переживания определяется восприятием, воображением (фантазии), мыслями или воспоминаниями о пережитом событии, а не просто любым раздражителем. Последний не имеет содержания, не является ценностью, а ведет лишь к стимулированию психо-физической энергии субъекта, которую

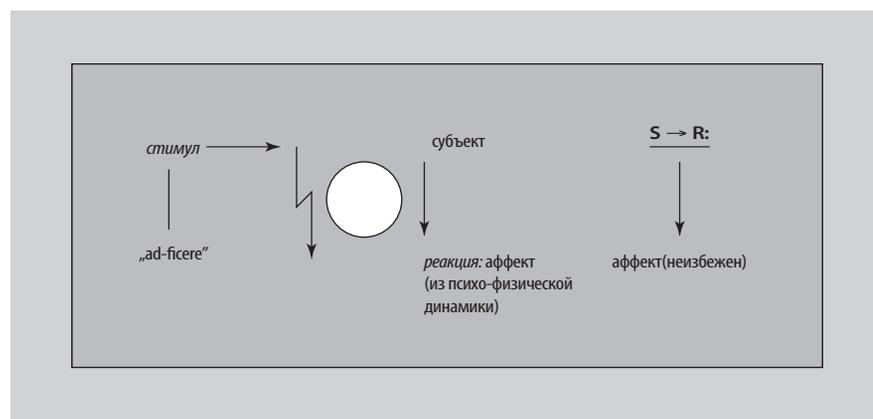


Рисунок 1. Аффект. Стимул воздействует на субъективную психо-физическую витальную энергию и приводит ее в движение через сознательное или бессознательное восприятие значимости стимула для поддержания витальности.

нам чувства, что они означают. Разные виды чувств требуют разных способов обхождения с ними. Чувства и интуитивное чутье востребованы на разных этапах персонального диалога, как мы его понимаем в ЭА (метод Персональ-

все это может стать стимулом, который в результате непосредственного контакта приводит к мобилизации чувств – мы называем это «быть аффицированным».

Продолжительность аффекта, вызванного стимулом, ограничена во вре-

порождает аффект. В эмоции содержание переживания мобилизует переживание фундаментальной ценности жизни (субъективно воспринимаемая ценность жизни сама по себе). Позитивные эмоции укрепляют это переживание и усиливают его. Следовательно, позитивные эмоции подкрепляют фундаментальное отношение к жизни, «Да» жизни становится более ощутимым.

Эмоции отличаются от аффекта, главным образом, тем, что они поднимаются из глубинной сущности Person и являются внутренне свободными. Это свободное внутреннее движение, у которого нет причины (оно не обусловлено стимулом). У эмоции есть основание. Основание не принуждает человека, оно позволяет ему внутренне освободиться, чтобы найти путь к собственной сущности. Таким основанием является персональная ценность, то есть то, что, в зависимости от характера внутреннего движения, субъективно переживается как «ценное» или «неценное» для жизни. Через эмоции мы слышим внутренний язык жизни, обращенный к нам. Эмоции возникают из глубины персонально ощущаемого отношения к жизни как свободное, персональное «ядро ответа» на воспринимаемое содержание – см. рис. 2.

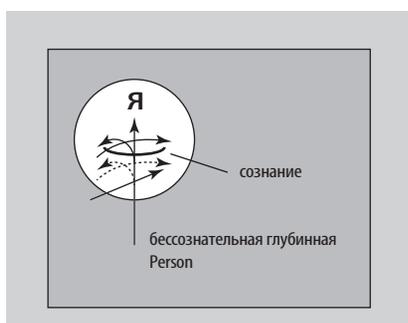


Рисунок 2. Эмоция.

Примерами эмоций являются радость, печаль, любовь, счастье. Вот, например, наполненное глубоким чувством переживание при виде осеннего леса – это переживание «преходящести жизни»: здесь жизнь «говорит» мне, затронутая содержанием воспринятого. Ее язык – это свободное, ничем не детерминированное, персональное чувство, идущее изнутри, как ответ на увиденное.

Подводя итог, еще раз сопоставив оба вида чувствования.

И эмоция, и аффект являются восприятием значимого для жизни, но аффек-

ты воспринимают то, что важно (или пагубно) на психо-физическом уровне, а эмоции воспринимают то, что важно (или пагубно) для того, чтобы сказать «да» жизни, достичь внутренней исполненности.

Еще раз подчеркнем, что эта дифференциация важна для экзистенциального анализа, потому что в аффекте человек не доходит до уровня экзистенции, а находится на уровне предпосылок, необходимых для ее осуществления: реакции на окружающую среду, базовые потребности, защитные реакции. Аффекты безусловно связаны с жизнью, но они не персональны.

Аффекты, которые сопровождают копинговые реакции, направлены на сохранение жизни, будь то физическая жизнь, жизнь на уровне психики (спокойствие, удовольствие, волнение) или интеллектуальная, духовная жизнь (самооценка, любовь, интерес, убеждения)

Эмоции выражают «Person» – сущностное. Испытывая любовь, как эмоцию, мы видим любимого человека в его самооценности. Он воспринимается как ценный для моей собственной жизни. Наши отношения укрепляют фундаментальные отношения с жизнью. Благодаря тому, что я воспринимаю ценность этих отношений, жизнь сама по себе начинает казаться более ценной (укрепляется «фундаментальная ценность» – воспринимаемая ценность жизни самой по себе).

Любовь как аффект не свободна, такая любовь зависит от стимулов (поэтому объект любви легко можно заменить), например, от сексуальной привлекательности, переноса непроработанной привязанности к родителям, экономических нужд и т.д.

Эмоциональная дисфункция

Хороший доступ к собственным чувствам, способность ощущать в себе эмоциональные потоки – важнейшее условие психологического здоровья человека (Orlinsky, Ronnestad & Willutzki, 2003; Freud, 1974, Rogers, 1984, Längle & Görtz, 1993). Не менее важно наличие копинговых реакций для защиты от дефицитарности, неуверенности, психологических травм, утрат, агрессивности и пр.

Если говорить о патологии, то здесь постоянно присутствует чувство утраты жизни или ощущение недостатка не-

обходимых ценностей. Уровень эмоционального переживания оказывается заблокированным и в регуляции поведения начинают доминировать аффекты (Längle, 1998a; Kolbe, 2010). Эти аффекты являются копинговыми реакциями – несвободным, автоматическим поведением, где отсутствует выбор и принятие решения. У такого рода поведения есть лишь одна цель – справиться с актуальной ситуацией и принести облегчение, независимо от того, пытается человек или нет работать над причиной проблемы. Аффекты, которые сопровождают копинговые реакции, направлены на сохранение жизни, будь то физическая

жизнь, жизнь на уровне психики (спокойствие, удовольствие, волнение) или интеллектуальная, духовная жизнь (самооценка, любовь, интерес, убеждения). Как видим, и в случае аффекта опять проявляется центральная тема всех чувств: установление связи между экзистенцией человека и жизнью.

Копинговые реакции – промежуточный этап между нормой и патологией. Сама патология есть фиксированные копинговые реакции.

Копинговые реакции, возникающие при нарушении эмоциональности, соответствуют четырем уровням. Основное движение – отступление (регрессия). Это означает, что человек внутренне или внешне «изымает» себя из ситуации, он словно прячется в «домик улитки» – там, по крайней мере, у него есть отношения с самим собой. Отступление также может проявляться в развитии равнодушия, «изъятии» себя из отношений. Можно забраться под одеяло, чтобы набраться сил и почувствовать тепло, или спрятаться за другой более «важной» деятельностью. Можно откладывать что-то на потом, чтобы выиграть время, или заняться другими делами в надежде, что позднее будет лучше.

Более мощная копинговая реакция – избыточная активность (активизм). Например, стремление добиваться достижений: составлять списки, чтобы не чувствовать бессмысленность работы, или делать что-то ненужное, потому что

не в силах сказать «нет» из-за страха, что тебя будут меньше любить. Или чрезмерная забота, посредством которой человек ищет отношений, или создание вокруг себя группы, с целью укрепить себя, почувствовать себя сильнее. Распространенной формой такой копинговой реакции является смещение внимания, например, когда человек начинает всем помогать, «жертвует собой» и т.п. вместо того, чтобы повернуться лицом к своим собственным чувствам. Или это может быть самообесценивание, скрытая цель которого избежать неприятного чувства незащищенности, неоправданных ожиданий со стороны других людей. Например, можно сказать: в том, что я сделал, нет ничего особенного. С точки зрения психической энергии, активизм является более энергозатратным, по сравнению с описанными выше копинговыми реакциями типа отступления, поскольку он требует более активного вложения сил.

Если предыдущих копинговых реакций оказывается недостаточно, чтобы справиться с угрожающим фактором, происходит максимальная мобилизация сил – включается агрессия. Когда угрозе подвергаются чувства и ценности, возникает особый тип агрессии – ярость. Ярость направлена не на уничтожение, она ищет отношений. Ярость хочет сбросить угрожающий жизни фактор, чтобы человек мог жить так, как ему нравится. Ярость как бы говорит: «Я хочу жить, но, если я допущу то, что происходит, я не смогу жить (хорошо)!» В ярости можно ощутить, как пульсирует жизнь: исчезает холодность, человек чувствует, что «внутри у него все кипит», лицо становится красным, глаза блестят, он полон жизни.

Если ярость не приходит, или подавляется, возможно развитие апатии. Это последний четвертый уровень копинговых реакций: рефлекс застывания, «мнимой смерти». Человек уже наполовину разрушен. Это последнее, что психика может сделать, чтобы проблема не раздавила человека полностью, однако частичное поражение уже произошло. Типичными реакциями этого уровня являются пассивность и паралич чувств, слабость, постоянное ощущение усталости, внутренний холод, апатия, отсутствие чувств («смерть чувств», словно ты уже умер), истощение. Человек больше ничего не пытается сделать, чтобы сохранить отношения, например. Если по-

добное состояние длится долго и ничего не меняется, возникает депрессия.

На клиническом уровне дисфункция эмоциональности, главным образом, выражается в депрессии. В ЭА депрессия понимается как отсутствие переживания ценностей (Längle, 1987, 2004), основной причиной которого является блокировка чувств, особенно, эмоций. (к депрессии также могут привести неблагоприятные внутренние (при эндогенной депрессии) и внешние факторы (тяжелые и длительные соматические заболевания и др.). Когда доступ к чувствам заблокирован, ценности не могут больше затронуть человека, обогатить, «напитать» его психику и дух. Можно выделить три главных основания для развития депрессии (Längle, 2004). Прежде всего, депрессия может возникнуть как реакция на дефицит ценностей (реально бедная в плане ценностей жизнь: потери, плохие отношения, бытовое привычное насилие, изнурительный труд и т.д.), в результате чего эмоции больше не могут течь свободно, блокируются и замещаются аффектами, такими, как регрессия, гиперактивность и т.д. Еще одной причиной депрессии являются травмы, которые ранят так сильно, что человек не может оставаться открытым для собственных эмоций, которые он опять же заменяет аффектами, когнитивной гиперактивностью или (подавляемой) агрессией. И, наконец, депрессию может вызвать отсутствие энергии, витальности (обычно именно это лежит в основе большой депрессии или классической эндогенной депрессии), в результате чего человек не может почувствовать и пережить воспринимаемую им ценность с ее укрепляющей силой. Это приводит к тому, что он вообще отворачивается от ценностных содержаний, начинает испытывать депрессивные чувства, считать, что жизнь не стоит того, чтобы ее проживать.

Некоторые результаты исследований

Рассмотрим некоторые результаты исследования эмоциональности в ее значимости для экзистенции – хорошей жизни, проведенные учеными экзистенциального направления (Австрия, Швейцария, Германия), а также некоторые нейробиологические исследования последних лет.

Исследование, проведенное в институте психологии Бернского университета Эйшенем Шейкедом (Aesch Shaked, 2007) на клинической выборке (N=231; пациенты, проходящие лечение в стационаре) выявило, что уровень эмоционального стресса отрицательно коррелирует со способностью достичь уровня жизни с качеством экзистенции. Данные получены с помощью тестов, среди которых была Шкала экзистенции (Längle, Orgler & Kundi, 2000). Результаты исследования показали, что уровень эмоционального стресса отрицательно коррелирует со способностью достичь высоких показателей по Шкале экзистенции. Видимо, психическое здоровье больше взаимосвязано с экзистенциальностью, чем с эмоциональностью. Это соответствует ЭА пониманию экзистенции как имеющей не одно, а четыре измерения (см. выше). Эмоциональность способствует формированию лишь одного из четырех условий исполненной экзистенции – хороших отношений с витальностью, жизнью.

У людей, обладающих развитой эмоциональностью и хорошей способностью ее регулировать, после пребывания в больнице обнаруживается снижение стресса. Это свидетельствует о том, что эмоциональность пациента улучшает результаты терапевтической работы со стрессом. Однако обнаружилось также, что экзистенциальность больше влияет на снижение стресса при терапии, чем способность к регулированию собственной эмоциональности.

А. Нидл в 2001 г. проводил исследование эмоционального выгорания. Выборку составили 105 учителей. В результате была обнаружена высокая корреляция между эмоциональным истощением/выгоранием и нехваткой смысла/экзистенциальности. Согласно этому исследованию эмоциональное выгорание ослабляет структуру экзистенции в целом (Nindl, 2001). Результаты еще одного исследования, проведенного Ф. Шеффелем (Scheffel, 2010), в котором участвовали 24 стационарных пациента с эмоциональным выгоранием, показали, что следствием разрушительного и ранящего опыта, полученного в образовательной среде школы, оказался сильный провал не только эмоциональности, но всей экзистенциальности в целом. Эти результаты также подтверждают теорию о том,

что эмоциональность важна для исполненной жизни.

Л. Тутч и ее коллеги в 2000/2001 году обратились к 200 респондентам (случайная выборка) с вопросом, что в первую очередь занимает их в жизни. Выяснилось, что для половины опрошенных на первом месте стоит поиск себя и только затем идет сфера эмоциональности и отношений. Вторая половина респондентов сказали, что они занимаются, прежде всего, своими отношениями и эмоциями (Tutsch, Drexler, Würst, Luss & Orgler, 2000, 2001).

Астрид Герц (Görtz, 2001) разработала тест для измерения качества жизни. Она обнаружила закономерность: качество жизни связано не только с хорошо развитой эмоциональной сферой, оно структурировано в соответствии с четырьмя экзистенциальными измерениями жизни: способностью быть в мире, хорошим отношениям с жизнью, уважением и переживанием ценности себя и другого, наличием смысла и будущего.

Важные исследования, касающиеся взаимосвязи аффектов и эмоций были проведены группой ученых (Hariri, et al., 2003; Seitz et al., 2006; Schore, 2007; Rolls, Grabenhorst, 2008; Franz, 2009). В их ходе было обнаружено, что процесс аффективной адаптации регулируется функциональными системами префронтальной зоны коры головного мозга. Регуляция выражается в том, что в систему аффекта интегрируются ситуативные и нормативные аспекты и, таким образом, действие аффекта сдерживается (притормаживается). Эти «высшие способности», содействующие регуляции аффектов, лишь в небольшой степени детерминированы филогенетически. Это означает, что сложные эмоции обусловлены онтогенетически, и мы можем говорить о развитии и воздействии персональных ресурсов (главное – возможность быть свободным и принимать решения), что подтверждает феноменологическим описанием.

Другая группа исследователей провела эмпирическое исследование, в результате которого были выявлены и описаны четыре этапа развития эмоциональности (Jonsson et al., 2001; Hariri, et al., 2003; Schore, 2007; Adolphs, 2002; Fonagy et al., 2004). Этапы развития эмоциональности в большой степени соответствуют четырем измерениям экзистенции (Franz, 2009, p. 29-30).

1. Чуткость в отношении аффекта (affect attunement) – интуитивное восприятие чувств ребенка, возникающее у матери – она понимает, что чувствует ребенок, когда видит или слышит его.
2. Разделение аффекта (affect sharing) – эмпатическое восприятие чувств ребенка так, как будто это ее собственные чувства.
3. Маркировка аффекта (affect marking) – занятие позиции «обезвреживания» чувств ребенка (не позволять делать все, что хочет, успокоиться, отвечать так, чтобы не произошло «катастрофы в результате резонанса»), эмоция появляется следующим образом: лицо матери выражает облегчение и она дает свои комментарии.
4. Обозначение и выражение (symbolizing and expression) чувства, используя язык тела.

Мы планируем также изучить, как происходит подавление эмоциональности в семьях с определенными характеристиками, например, в депрессивных или гистрионных семьях. Наше теоретическое предположение состоит в том, что в среде, где доминирует психопатология, преобладают первичные эмоции (самое первое непосредственное чувство, смесь аффектов и эмоций), в то время как развитие интегрированных эмоций (переработанные, согласованные с собственной персональностью эмоции, соответствующие конкретной ситуации) подавляется. «Первичная эмоция» и «интегрированная эмоция» – термины, связанные с методом персонального экзистенциального анализа (ПЭА) (Längle, 1994, 2000a), о нем подробнее скажем ниже.

Еще одной темой для исследования может стать страх перед чувствами и его связь со страхом перед близостью.

Терапевтические аспекты в работе с эмоциональностью

Терапевтическая работа с эмоциональностью касается в основном трех тем:

- тема чуткости (или феноменологической открытости) по отношению к собственной эмоциональности, которая раскрывается, прежде всего, через внимание к тому, что человек любит делать;

- тема активности, способствующей усилению чувствования за счет того, что человек практикуется в обращении к чему-либо (обращение означает уделять время, удерживать близость, «заниматься» чем-то сосредоточенно и включенно – быть в отношениях);
- работа над пробуждением чувств в ситуациях, связанных с потерей, когда необходимо печалиться, грустить, скорбеть, горевать.

Интервенции, касающиеся первой темы, сконцентрированы на способности человека быть внимательным к собственному «нравится» в отношении какой-либо деятельности. Клиентов просят обратить внимание на степень присутствия «нравится» в их жизни, а также на способ, с помощью которого они могут узнать, что какая-то вещь им действительно нравится, если отставить в сторону когнитивное умозаключение о том, что им «определенно» нравится эта вещь, так как она эффективна, рациональна, общепринята и т.п. Переживание «нравится» открывает человеку доступ к собственной жизни; оно содержит в себе два компонента желание и/или ценность, поэтому создает притяжение и побуждает к эмоциональной близости. Клиентов учат, что «нравится» можно распознать по хорошему самочувствию и переживанию, что у меня все хорошо, сопровождающему какую-либо активность человека.

Еще одна важная интервенция в работе с эмоциональностью сфокусирована на активности, направленной на мобилизацию эмоций и регуляцию аффектов и настроений. Как было сказано ранее, главное в данном случае – обратиться к содержанию переживания. Выше в разделе про развитие эмоций мы уже говорили о том, что «обращение» к объекту усиливает эмоциональный и аффективный процессы. Феноменологический анализ «обращения» описывает его как активную готовность встретить воздействие. Предпосылками обращения являются время, близость и отношения. Опишем их более подробно.

Открытое «обращение» означает – вступить с другим в настоящие отношения. В экзистенциальной философии, создавшей методологию для ЭА, человек «уже-всегда» находится в отношениях, не может не иметь отношений. Он их не создает, а находится в них изначально: как

только что-то попадает в поле зрения – возникает отношение. Однако это автоматически возникающее отношение еще не есть отношение, относительно которого человек принял решение. Обращение – условие, при котором имеющиеся изначально связи с людьми и предметами превращаются в часть моей жизни, настоящие отношения. Чтобы дать чувствам почву для развития, необходимо выделить для них место. Таким местом являются отношения. Отношения – это каналы, по которым течет жизнь.

Обращение создает близость. Человек дает близость и принимает ее.

Он вступает в зону контакта, дает другому доступ к своему внутреннему миру, ищет доступ к миру другого и разрушает границу между внутренним и внешним

Обратиться означает – уделить время. Когда мы обращаемся к объекту, мы отдаем ему нечто очень ценное – время своей жизни. Время придает «обращению» особый вес, так как оно наполнено нашей собственной жизнью (время – это всегда время жизни). Обратиться означает задержаться около другого. Жизнь происходит во времени – основополагающий тезис. Следовательно жизнь там, где мы

Жизнь питает эмоциональность и чувства и это делает наше бытие красочным и живым. Однако экзистенция означает больше, чем просто проживание собственных чувств. Человеку даровано также и другое – человек может справиться с собственным «бытием здесь», выдержать его, что может служить компенсацией в случае блокирования или утраты эмоциональности

чему-то уделяем время. То, чему мы уделяем время – это самое ценное для нас. В спешке, суете невозможно обратиться. Следовательно, можно сказать, что время – это пространство для чувств. Чтобы чувствовать глубоко, нужно время.

Обращение создает близость. Человек дает близость и принимает ее. Он вступает в зону контакта, дает другому доступ к своему внутреннему миру, ищет доступ к миру другого и разрушает границу между внутренним и внешним.

Эти три предпосылки – отношения, время и близость – лежат в основании психотерапевтической работы, направленной на мобилизацию и модификацию эмоций. Это элементы структурной модели экзистенциального анализа.

В ЭА разработана также процессуальная модель – персональный экзистенци-

альный анализ (ПЭА). Это феноменологический метод, помогающий человеку сначала получить впечатление, а затем обработать его путем интеграции феноменального содержания в контекст собственной жизни через понимание и занятие позиции. На заключительном этапе ПЭА речь идет о поиске подходящего способа выражения, об активном действии, основанном на «волеии» (wollen- нем. – процесс волеизъявления).

Описанные выше теоретические разработки ЭА различным образом приме-

няются на практике (Fischer-Danzinger, 2010; Jaeger-Gerlach, 2010; Kolbe, 2000; Längle, 2003b, 2003d, 2003e, 2010; Tutsch, 2010). Существуют тренинги и методы, помогающие научиться увеличивать дистанцию или, напротив, достигать близости. Некоторые из них направлены на достижение большей открытости, другие обучают умению занимать позицию.

Третья интервенция, направленная

на мобилизацию эмоций – это работа с грустью, горем, печалью (grief). С феноменологической точки зрения, грусть начинается со свободного восприятия утраты. Человек внимательно смотрит на проблему, утрату, боль и т.п. Он открыт и ничего не делает, лишь смотрит и дает тому, что он воспринял свободно, на себя воздействовать. Грусть нельзя вызвать усилием воли, человек не может заставить себя печалиться. Активность в данном случае выражается в восприятии, в том, что человек принимает реальность. Грусть устроена так же, как и другие человеческие эмоции, например, любовь – она приходит сама. Процесс грусти начинается тогда, когда человек внутренне открывается для утраты и становится затронутым ею. Когда он чувствует всю тяжесть потери, ее

значимость для своей жизни, жизнь пробуждается и мы чувствуем внутреннее движение – печаль. Пассивность – боль и тяжесть превращаются в активность – процесс печали. Этот процесс повторяет процесс, описанный нами выше: эмоции возникают тогда, когда психофизическая витальность оказывается затронутой. Видимым признаком начала внутреннего движения являются слезы. Плач – это знак того, что жизнь еще есть здесь, несмотря на то, что может казаться, что она умерла. В этом чуде жизни, мы вновь и вновь начинаем чувствовать ее появление, несмотря на потери и проблемы. Процесс грусти имеет следующие фазы: эмоциональное принятие новой реальности через слезы, сочувствующий внутренний диалог с самим собой, забота о себе, ориентирование в новых контекстах, «да» – новой жизни («Ты готов, способен снова вступить в жизнь?»), сохранение отношений с утраченной ценностью через нахождение новой формы отношений, установление отношений с новыми ценностями. Когда процесс грусти завершен, человек может сказать: «Я потерял что-то очень ценное, но я вновь вернул жизнь».

В настоящей статье мы показали, насколько важными являются эмоции и чувства для построения экзистенции и достижения исполненной жизни. Мы стремились обозначить также границы эмоциональности. Без чувств нет жизни. Жизнь питает эмоциональность и чувства и это делает наше бытие красочным и живым. Однако экзистенция означает больше, чем просто проживание собственных чувств. Человеку даровано также и другое – человек может справиться с собственным «бытием здесь», выдержать его, что может служить компенсацией в случае блокирования или утраты эмоциональности. Другим измерениям экзистенции соответствуют такие способности как когнитивное осознание, эстетическое и нравственное восприятие, способность действовать и изменять в лучшую сторону то, что есть – жизнь в становлении.

Перевод с английского: канд. соц. наук

Е.А. Евстигнеева, С.Н. Дятко.

Научная редакция: канд. соц. наук

Е.А. Евстигнеева, канд. психол. наук

С.В. Кривцова.

Литература:

- Adolphs R. Neural systems for recognizing emotion // *Curr Opin Neurobiol.* – 2002. – 12. – 169-177.
- Aesch Shaked von A. Sinnhaftigkeit: out oder aktueller denn je? Eine Untersuchung der Konstrukte Existentialität, Emotionsregulation und psychische Gesundheit. – Diploma-Work at the Institute for Psychology of the University of Berne, 2007.
- Allport G.W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality.* – New Haven: Yale University Press, 1995.
- Arnold M. *Aspekte einer modernen Neurodidaktik. Emotionen und Kognitionen im Lernprozeß.* – Munich: Vögel, 2002.
- Ciampi L. *Gefühle, Affekte, Affektlogik: Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis.* – Wien: Picus, 2002.
- Damasio A.R. *Der Spinoza-Effekt: Wie Gefühle unser Leben bestimmen.* München: List (engl.: *Looking for Spinoza. Joy, Sorrow, and the Feeling Brain.*) – Orlando: Hartcourt, 2003.
- Damasio A.R. (2007). *Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewußtseins.* München: List, 7th edition (engl.: *The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.*) – New York: Hartcourt, 1999.
- Fischer-Danzinger D. *Emotionen in der Therapie von schweren Persönlichkeitsstörungen // Existenzanalyse.* – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L. & Target M. *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst.* – Stuttgart: Klett-Cotta, 2004.
- Frankl V.E. *Zur geistigen Problematik der Psychotherapie // Zentralblatt der Psychotherapie.* – 1938. – 10. – 33-45.
- Frankl V.E. *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy.* – New York: Simon & Schuster, 1967.
- Frankl V.E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* – New York: Random House, 1973. (German: *Ärztliche Seelsorge.* Vienna: Deuticke, 1982. After 1987: Frankfurt: Fischer).
- Frankl V.E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy.* – New York: Nal Penguin, 1988.
- Frankl V.E. *Logotherapie und Existenzanalyse: Texte aus sechs Jahrzehnten.* – Munich: Quintessenz, 1994.
- Franz M. *Entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Aspekte der Alexithymie // Psychodynamische Psychotherapie Schattauer PDP.* – 2009. – 8. – 23-33.
- Freud S. *Das Ich und die Abwehrmechanismen.* – München: Kindler, 1974.
- Görtz A. *Die Erfassung von Lebensqualität: Konstruktion eines Fragebogens und Erprobung an einer klinischen Stichprobe von Alkoholpatienten // Existenzanalyse.* – 2001. – 18. – 40-45.
- Gross J.J. & Thompson R. *Emotion Regulation: Conceptual foundations // J.J. Gross, (Ed.), Handbook of Emotionregulation.* – New York: Guilford Press, 2007. – 3-24.
- Habel U. *Emotionen im Fokus der Bildgebung – von der Dysfunktion zur Therapie // Existenzanalyse.* – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Hariri A.R., Mattay V.S., Tessitore A., Fera F. & Weinberger D.R. *Neocortical modulation of the amygdala response to fearful stimuli // Biol Psychiatry.* – 2003. – 53. – 494-501.
- Hofstätter P.R. *Psychologie.* Frankfurt a. – M.: Fischer, 1957.
- Jaeger-Gerlach S. „Den ganzen Tag hat's mich verfolgt...“ – *Gefühle im Traum am Tag verstehen // Existenzanalyse.* – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Jonsson C.O., Clinton D.N., Fahrman M., Mazzaglia G., Novak S. & Sorhus K. *How do mothers signal shared feeling states to their infants? An investigation of affect attunement and imitation during the first year of life // Scand J Psychol.* – 2001. – 42. – 377-381.
- Kirchbach von G. *General Introduction to Logotherapy and Existential Analysis // European Psychotherapy.* – 2003. – 4. – 33-46.
- Kolbe C. *Perspektiven-Shifting: Methoden zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen // Existenzanalyse.* – 2000. – 17. – 17-20.
- Kolbe C. *Welche Bedeutung hat Psychodynamik in der existenzanalytischen Arbeit? // Existenzanalyse.* – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Längle A. *Depression oder Selbst-PreSSION? Existenzanalytische Grundstrukturen und Therapie psychogener und noogener Depressionsformen // A. Längle & G. Funke (Eds.) Mut und Schwermut: Existenzanalyse der Depression // Tagungsbericht der GLE.* – 1987. – Nr. 3/87. – pp. 94-128. – Wien: GLE-Verlag.
- Längle A. *Existential Analysis Psychotherapy // The International Forum of Logotherapy.* – 1990. – 13. – 17-19.
- Längle A. *Hinführung zur Person // Längle, A. (ed.) Das Kind als Person. Entwicklung und Entstehung aus existenzanalytischer Sicht.* – Wien: GLE-Verlag, 1991. – 127-129.
- Längle A. *Personal Existential Analysis. Proceedings, 16th International Congress of Psychotherapy IFP: (pp. 318-335).* – Seoul: Korea Academy of Psychotherapy, 1994.
- Längle A. *Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse // Existenzanalyse.* – 1998a. – 15. – 16-27.
- Längle A. *Viktor Frankl - ein Porträt.* – Munich: Piper, 1998b.
- Längle A. *Die existentielle Motivation der Person // Existenzanalyse.* 1999. – 16. – 18-29.
- Längle A. *Emotionstheorie // G. Stumm & A. Pritz (Eds.) Wörterbuch der Psychotherapie.* – Vienna: Springer, 2000b. – 158.
- Längle A. *The Art of Involving the Person // European Psychotherapy.* – 2003a. – 4. – 25-36.
- Längle A. *Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? // A. Längle (Ed.) Emotion und Existenz.* – Vienna: Facultas University-Press, 2003b. – pp. 11-26.
- Längle A. *Emotion und Existenz // A. Längle (Ed.) Emotion und Existenz.* – Vienna: Facultas University-Press, 2003 c. – pp. 27-42.
- Längle A. *Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie // A. Längle (Ed.) Emotion und Existenz.* – Vienna: Facultas University-Press, 2003d. – pp. 49-76.
- Längle A. *Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit in der Existenzanalyse // A. Längle (Ed.) Emotion und Existenz.* – Vienna: Facultas University-Press, 2003e. – pp. 77-100.
- Längle A. *Existenzanalyse der Depression: Entstehung, Verständnis und phänomenologische Behandlungszugänge // Existenzanalyse.* – 2004. – 21. – 4-17.

- Längle A. Existenzanalyse // A. Längle & A. Holzhey-Kunz Existenzanalyse und Daseinsanalyse. – Vienna: UTB (Facultas University-Press), 2008. – pp. 23-180.
- Längle A. Gefühle – erwachtes Leben: Zur Begründung der existenzanalytischen Emotionstheorie // Existenzanalyse. – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Längle A. & Görtz A. Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie. – Vienna: Bundesministerium für Gesundheit, 1993.
- Längle A. & Probst C. ed. Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. – Vienna: Facultas University-Press, 1997.
- Längle A. (ed). Praxis der Personalen Existenzanalyse. – Vienna: Facultas University-Press, 2000a.
- Längle A. (ed.). Entscheidung zum Sein: Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. – Munich: Piper, 1998.
- Längle A. (ed.) Wertbegegnung: Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. – Vienna: GLE, 1993.
- Längle A., Orgler C. & Kundi M. Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz. Short english version: The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment // European Psychotherapy. – 2000. – 4. – 135-151.
- May R. Psychology and the Human Dilemma. – New York: Norton, 1979.
- Nindl A. Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout // Existenzanalyse. – 2001. – 18. – 15-23.
- Orlinsky D.E., Ronnestad M.H. & Willutzki U. Fifty years of psychotherapy process-outcome research: continuity and change // M.J. Lambert & D.R. Dupper (Eds.) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change. – New York: Wiley, 2003. – pp. 307-390.
- Rogers C.R. On becoming a person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers C.R. Client-centered therapy // S. Arieti (Ed.) American handbook of psychiatry, 3.– New York: Basic Books, 1966. – pp. 183-200.
- Rogers C.R. Der Prozeß des Wertens beim reifen Menschen // C.R. Rogers & B. Stevens Von Mensch zu Mensch. – Paderborn: Junfermann, 1984. – pp. 37-55.
- Rolls E.T., Grabenhorst F. The orbitofrontal cortex and beyond: From affect to decision-making // Prog Neurobiol. – 2008. – 86. – 216-244.
- Scheler M. Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. – Bern: Francke, 1980.
- Scheßl F. Schule und Existenz: Existenzanalytische Untersuchung des Zusammenhangs schulischer Erfahrungen mit Burnout-Erkrankungen // Existenzanalyse. – 2010. – 27. – 11-20.
- Schore A. Affektregulation und die Reorganisation des Selbst. – Stuttgart: Klett Cotta Verlag, 2007.
- Seitz R.J., Nickel J., Azari N.P. Functional modularity of the medial prefrontal cortex: involvement in human empathy // Neuropsychology. – 2006. – 20. – 743-751.
- Soucek W. Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule // Deutsche Medizinische Wochenschrift. – 1948. – 73. – 594.
- Stumm G. & Pritz A. (eds.) Wörterbuch der Psychotherapie. – Vienna: Springer, 2000.
- Stumm G. & Wirth B. (eds.) Psychotherapie: Schulen und Methoden: Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. – Vienna: Falter, 1994.
- Tutsch L. Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess – aktivieren oder managen? // Existenzanalyse. – 2010. – 27. – 2. (in preparation).
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K. & Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? (Part 1) // Existenzanalyse. – 2000. – 17(3). – 4-16.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K. & Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? (Part 2) // Existenzanalyse. – 2001. – 18(1). – 4-14.
- Ulich D. Emotion. // G. Wenninger (Ed.) Lexikon der Psychologie in fünf Bänden. – Heidelberg: Spektrum, 2000. – 373-383.
- Wenninger G. (Ed.). Lexikon der Psychologie in fünf Bänden. – Heidelberg: Spektrum, 2000.