



Психотерапия личности

Светлана Кривцова

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ АЛЬФРИДА ЛЭНГЛЕ

Теория личности
А. Лэнгле
и русская душа

В последние годы среди отечественных психологов приобретает известность теория личности австрийского психотерапевта и психолога профессора Альфрида Лэнгле. В рамках своей теории он дает понимание динамики развития здоровой личности взрослого человека, описывает антропологическую сущность нарциссизма, раскрывает суть сложнейшего для современной психологии личности понятия аутентичности. Концепция А. Лэнгле вступает в особый диалог с концепциями отечественных психологов. В ней нет идеализации, но нет и упрощения, редукции души до какой-либо абстракции вроде «субъекта деятельности» или «совокупности всех общественных отношений». Тексты А. Лэнгле вызывают щемящее чувство, словно ты давно, всегда это знал, и только теперь вернулся к этому родному и близкому, но почему-то забытому. Теория А. Лэнгле как будто вышла из русской литературы, из Л.Н. Толстого и Ф.М. Достоевского. Кто из нас не помнит нравственных исканий князя Андрея и Пьера? Кто, обращаясь теперь на свою жизнь в эпоху перемен, не согласится с тем, что Алеша Карамазов сказал о брате Иване: «Душа его бурная. Ум его в плену. В нем мысль великая, неразрешимая. Он из тех, которым не надобно миллионов, а надобно мысль разрешить». Теперь, когда каждый из нас не по книгам может знакомиться с нравами и особенностями сознания других наций, ясно понимаешь – это о нас, о русских. Или вот другой важнейший вопрос: «Тварь я дрожащая или право имею?» При чтении научных статей А. Лэнгле, написанных психотерапевтом, мы с удивлением обнаруживаем, что этому раскольниковскому вопросу посвящена вся теория *самоценности*, являющаяся одной из важных частей экзистенциально-аналитического учения о личности.

Опора на идеи
персонализма и
экзистенциализма

Персонализм и
экзистенциализм в
России

Разработанная по канонам современной западной психотерапии концепция личности А. Лэнгле опирается на идеи *персонализма* и *экзистенциализма*. А. Лэнгле – ученик В. Франкла, который учился у выдающегося философа XX века М. Шелера. М. Шелер и М. Хайдеггер были, в свою очередь, учениками Э. Гуссерля. Так развивалось направление экзистенциализма, связанное с человеком, его персональным бытием-в-мире.

Но еще до того как началась Первая мировая война, после которой экзистенциализм попал в Европу, а именно, в Германию, он получил развитие в России. Это же можно сказать и о персонализме. Оба направления сформировались на базе русской религиозной философии. Персонализм – в конце XIX века, а экзистенциализм – в начале XX. Одновременно с Россией персонализм получил развитие в США, и лишь позднее – во Франции. Идеи о личности как высшей духовной ценности развивали в России Н.А. Бердяев, Л. Шестов, Н.О. Лосский. Утверждение свободной воли человека, принципиальная невозможность познать его сущность до конца, противопоставление личности обществу и его притязаниям определять всю ее жизнь, оппозиция человеческой судьбы историческому прогрессу, примат нравственных оценок над рациональным познанием – вот краткий перечень основных положений этой философии. Вместе с этим Л. Шестов и Н.А. Бердяев – первые русские экзистенциалисты, считающие своим предшественником Ф.М. Достоевского. Радикальная субъективность, а именно – *переживание* человеком собственной жизни – было для них изначальным и подлинными феноменом, оно являлось некой нерасчлененной целостностью субъекта и объекта, противопоставлявшейся картезианскому разделению духа и тела. И поскольку представители экзистенциализма были одновременно персоналистами-

* После Первой мировой войны экзистенциализм получил развитие в Германии (М. Хайдеггер, К. Ясперс, М. Бубер), а в период Второй мировой войны – во Франции (Ж.-П. Сартр, Д. Марсель, М. Мерло-Понти, А. Камю, С. де Бовуар), и лишь в 1960-е годы – в США (У. Лоури, У. Баррет, Дж. Эди).

** Основоположниками американского персонализма были Б. Боун, Дж. Ройс, а также Дж. Хауисон, М. Калкинс и др. Французские персоналисты по главе с Э. Мунье и Ж. Лакруа группировались вокруг журнала «Esprit» (1932).

*** «Я страдаю, значит, я существую. Это вернее и глубже декартовского *cogito*», – пишет Н.А. Бердяев в книге «Экзистенциальная диалектика божественного и человеческого» (1947).

ми, сам экзистенциализм именно в работах русских философов получил развитие в направлении к Персоне, личности, индивидуальности. Подразумеваемая под этими взглядами картина человека – философская антропология – отличалась присутствием духовного, персонального измерения. Тайна человеческого духа, его неповторимой индивидуальности провозглашалась наиболее актуальным объектом научного исследования, важнейшее место занимали проблемы персональной этики, тема уважения и благоговения перед сущностью отдельной личности.

Связь гуманистической парадигмы психологии Запада с русскими корнями

В XX веке в тоталитарном государстве эта антропология не прижилась. После революции на много лет она была забыта отечественной философией и психологией. В последние десятилетия в облике гуманистической парадигмы в психологии она стала возвращаться к нам с Запада. Гуманистическая парадигма объединила широкий спектр подходов, в том числе клиент-центрированную терапию К. Роджерса, экзистенциальную психологию и психотерапию. На фоне этих подходов теория личности и психотерапия экзистенциального аналитика А. Лэнгле выделяется наибольшей рефлексивностью и полнотой. Точные определения понятий, соответствие методологии теории и метода, тончайшее структурирование с использованием феноменологического метода – все это разработано автором на самом высоком уровне. И одновременно чувствуется ее связь с русскими корнями. Многими и многими узами эта теория связана с русской свободной мыслью XX века: не только с персонализмом Н.А. Бердяева и экзистенциализмом Л. Шестова, но также с *символизмом* П.А. Флоренского, концепцией *диалога и антропологии нравственного поступка* М.М. Бахтина.

«Разрешить мысль» о природе человеческого духа и души

В своих книгах и статьях А. Лэнгле пытается «разрешить мысль» о природе человеческого духа и человеческой души. Но это не метафизика и не образец христианской психологии, а современная научная теория личности, не выходящая за пределы науки и психотерапевтической практики в религиозность и использующая выверенные методы познания.

Современный экзистенциальный анализ А. Лэнгле – это теория личности и вместе с тем психотерапевтическая теория, описывающая в собственных терминах болезни личности и способы их терапии.

А. Лэнгле – ученик В. Франкла

А. Лэнгле – доктор медицины и психологии, известный психотерапевт и президент IFP – Международной федерации психотерапии, старейшего европейского психотерапевтического сообщества, президент создан-

ного им когда-то вместе с В. Франклом GLE-international – Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии. Сегодня эта организация развивает идеи экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии и ведет образовательные программы во многих странах мира, с 1999 года – и в России. А. Лэнгле 10 лет проработал с В. Франклом, однако его теория – самостоятельная разработка, во многом полемизирующая с франкловской теорией личности.

«Экзистенция» –
ключевое понятие

Ключевым понятием экзистенциального анализа является не личность, а *экзистенция*, – в переводе с латинского – «существование». По иронии, в контексте русской речи слово «существование» имеет смысл, противоположный понятию «экзистенция», которое означает *настоящую* жизнь, полную глубоких чувств, реализованных начинаний, собственных решений, пусть даже ошибочных, в общем, трудную, конечно, но *хорошую* жизнь. Прожить настоящую жизнь удастся не каждому. И если удалось «жить так, чтобы не было мучительно больно за...» – это будет *исполненная экзистенция*. Экзистенциально-аналитическая психотерапия как раз и помогает человеку вносить в свою жизнь больше чувства исполненности*. Как же этого достичь?

Поиск пути к
исполненной
экзистенции

Если человек черпает из той наличной ситуации, которая есть, если он, не сетуя на отсутствие идеальных условий, все же делает то, что считает в этих условиях самым правильным, наилучшим, значит, он может найти смысл и через это прожить чувство исполненности, отмечал В. Франкл. А что есть правильное? То, что согласуется со мной, к чему у меня лежит сердце, и то, что подсказывает мне моя совесть. Этот рецепт В. Франкла предлагает изменить установку по отношению к жизни, как бы совершить *экзистенциальный поворот*. Почему моя жизнь не такая, какой должна была бы быть? Разве я не заслуживаю лучшей доли? В. Франкл описывает сетования такого рода как ведущие в тупик. Смысл можно обрести, только сделав поворот на 180 градусов: вместо того, чтобы недоумевать,

* Термин *чувство исполненности* не слишком хорошо звучит по-русски, его могло бы заменить словосочетание «чувство глубокого удовлетворения», если бы не ироничный оттенок, который оно по историческим причинам получило. Важно, что исполненность – это не просто и не обязательно получение удовольствия или удовлетворение потребности, скорее, – переживание глубокого внутреннего согласия с тем, что имеет место быть, или с тем, что сделано; переживание соответствия этого, с одной стороны – своей сущности, и с другой обстоятельствам.

почему жизненная ситуация не соответствует твоим ожиданиям, спроси себя, соответствуешь ли ты сам ожиданиям ситуации. Такой «поворот» в отношении к жизни актуализирует человеческую способность быть запрошенным жизнью – *расслышать* запрос наличной жизненной ситуации, соотносить ее с собой и найти единственно правильный для себя ответ на него.

Риск потерять себя

В. Франкл создал основы экзистенциальной антропологии, но он не был персонологом. Его гениальная модель обретения смысла содержала в себе парадокс и ловушку. Если вдуматься, человек, имеющий «хороший слух» к запросам, исходящим из жизни, легко откликающийся на них, рискует *потерять себя*, даже будучи включенным в многочисленные осмысленные виды деятельности*. Не это ли сегодня испытывают большинство работающих людей: много интересной работы, много возможностей карьерного и финансового роста, при этом очень мало времени для чего-то другого. Когда люди выбирают, куда вложить свои способности и душу, для них очевиден смысл их начинаний, им нравится то, что они делают, но этого так много, что часто они испытывают ощущение потери себя: я себе не принадлежу, у меня нет времени на себя, я должен, должен не кому-то, а себе. В какой-то момент человек сам для себя становится проблемой. Он должен теперь *расслышать* и понять запрос, который не внешние обстоятельства, а он сам посылает себе. «Если честно, вопрос о том, как, оставаясь успешным, не потерять себя и стать аутентичным, волнует меня в 35 лет так же сильно, как волновал вопрос о сексуальности в 15 лет», – сказал как-то один клиент.

Расхождение
взглядов
В. Франкла
и А. Лэнгле

Когда человек сам для себя становится проблемой? Оказывается, не только в тяжелые моменты жизни, когда нужно мобилизовать силы и мужество**. На фоне благополучных обстоятельств, когда твоя жизнь тобой же хорошо налажена, имеет смысл, направлена на де-

* В этой сознательной отдаче себя делу, работе людям легко видеть параллели с теорией деятельности А.Н. Леонтьева. В. Франкл и А.Н. Леонтьев были людьми одного поколения, возможно, такой радикальный отказ от себя был веянием этого трудного времени, следствием пережитых социальных драм, а возможно, и этическим принципом жизни. Вспомним созданную в конце 1920-х годов концепцию «абсолютного-себя-исключения» как критерий нравственного поступка у М.М. Бахтина.

** Человеку помогает найти смысл в чрезвычайных ситуациях, которые кажутся безвыходными, логотерапия – созданная В. Франклом психотерапия смыслом.

ло и других людей, человек, тем не менее, все реже чувствует внутреннее согласие, гармонию. Это вызывает не просто дискомфорт, но страдание. В этот момент основную роль начинает играть *самопознание*, в возможности и необходимости которого В. Франкл, однако, сомневался. Он обосновал свою точку зрения и покинул созданную им же GLE-international. С этого момента расхождения взглядов В. Франкла и А. Лэнгле начинается оригинальная теория личности А. Лэнгле – теория Person*.

Феноменологический метод

Экзистенциально-аналитическая психотерапия и психология используют феноменологический метод. Этот метод восходит к И. Канту, разработан как научный метод познания Э. Гуссерлем, применялся в области философии существования М. Хайдеггером, в области этики – М. Шелером, – оба были учениками Э. Гуссерля. В конце XIX – начале XX века этот метод успешно противостоял принципу объективизма в исследованиях, выдвинутому позитивистской парадигмой науки. Он основывается на радикальном субъективизме, а следовательно, на доверии исследователя собственным впечатлениям. Э. Гуссерль призывал вернуться назад «к самим вещам», к пониманию предмета познания «из него самого», но при этом предъявлял довольно строгие требования к тому, кто познает. Строгие, но выполнимые. В противоположность позитивистской установке, согласно которой наблюдатель должен быть предельно объективен, т.е. полностью исключить эмоции и субъективные суждения, в феноменологии речь идет об установке эмоциональной открытости по отношению к предмету исследования. Так воспринимать можно лишь то, что не вызывает страха, не заставляет невольно защищаться. Феноменолог беспристрастен и предельно доверчив. Он верит всему, что предъявляет предмет восприятия, но он также верит и своим чувствам, которые возникают в ответ на впечатление. Сочетание *способности к дистанцированию, без которой не может быть спокойного принятия, с глубокой и полной эмоциональной включенностью* и является парадоксальным требованием к опытному феноменологу. Настроившись принять все, что придет, исследователь далее интенционально погружается в объект познания. *Что это?* Полное внимание и сосредоточенность на другом. И терпение: в ходе тако-

* Экзистенциальный анализ А. Лэнгле – это не только теория личности, но также теория эмоций, концепция четырех фундаментальных мотиваций и т.д.

го погружения неизбежно раньше или позже приходит впечатление, но момент его возникновения невозможно контролировать, это не вопрос воли. Задача исследователя – не пропустить впечатления и дать ему время для того, чтобы оно развилось и стало рельефным (для этого главное – ничего не делать, просто оставаться в процессе). *Как это для меня?* На этот вопрос отвечает впечатление, как будто из глубины поднимается чувство, но можно ли ему доверять? Чувства обманчивы, поэтому важнейшим шагом феноменологического восприятия является проверка впечатления: *так ли это?* И здесь требуется хорошее знание собственных эмоциональных проблем, страхов, желаний, чтобы не ошибиться, приняв идущее от моего Я за сущность познаваемого. Откуда идет это впечатление: от меня и моих проблем, невольно затронутых внешним, или все-таки ко мне это не имеет отношения и, следовательно, – это сущностная характеристика того, что я пытаюсь постичь? М. Хайдеггер четко выделил три вопроса метода: «Что это?», «Как это?», «Так ли это?»

Метод,
раскрывающий
феноменологию
внутреннего мира
личности

Метод феноменологического понимания сегодня, в начале XXI века, является проверенным методом исследования, позволяющим получать научные знания о тех сферах, которые не может исследовать метод эксперимента или объективного наблюдения. С помощью этого метода *структурируют глубинные переживания, относящиеся к внутреннему миру личности**. Познание сущности вещи, того, что находится за внешней кажущейся, проникновение сквозь фактичность к сути возможно разными путями, но иногда только напрямую – феноменологически. Критерием научности метода является то, что сущность эта неизменна, сколько бы разных феноменологов ее не обнаруживали. Это также характерно для внутреннего мира личности: несмотря на неповторимость индивидуальностей, процессы печали, прощения, обработки вины, волевого решения и др. подчиняются одним и тем же законам, проходят одни и те же стадии. При индивидуальной неповторимости сущность сохраняется.

Если бы в своей сущности работа моей души не была подобной той, что протекает в душах других людей,

* Этим методом пользуется и тот ученый, который работает в объективистской парадигме, порождает гипотезы, которые затем проверяются в эксперименте. Диалог методов, субъективных и объективных, продолжался весь XX век, он не закончен и сегодня, особенно в академической среде, отличающейся консервативностью.

Экзистенциально-аналитическая антропология

как могли бы люди понимать друг друга, чувствовать близость, сопереживать?

Работая феноменологическим методом, великий философ XX века М. Шелер дал точные и аккуратные определения таким категориям, как уважение, прощение, совесть. Он создал феноменологическую этику, а В. Франкл, будучи его учеником, – свою экзистенциально-аналитическую антропологию.

Триединая модель человека, включающая Дух, Душу и Тело, появилась в XIII веке, в трудах Фомы Аквинского. *Persona* – «*per se una*» – «единая сама по себе»; в соответствии с этой этимологией человек создан по образу и подобию Божьему, а поскольку Бог триедин, в человеке – есть три начала: дух, душа и тело. Фома Аквинский отводил персональному началу роль «совершеннейшего во всей природе»: «Имя *persona* в наибольшей степени подобает именно Богу», – пишет он [1]. Персональное измерение было для него синонимом совершенного в человеке и было связано с разумом. Так изначально в картине человека присутствовала идея Духа Божьего, она родилась в религиозной среде, но впоследствии воодушевляла не только религиозную, но всю немецкую классическую философию. Человек – триединство, *система трех измерений*:

Человек – триединство телесного, психического, духовного

- *телесного*, подчиняющегося законам болезни или здоровья;
- психического, или, точнее, *психодинамического*, подчиненного законам сохранения себя любой ценой, а следовательно, законам удовлетворения потребностей;
- *духовного*, называемого *Person*, того, что ничем не детерминировано, т.е. *свободного* в человеке. Персональное измерение человека не может болеть, но может быть заблокировано, тогда *Person* приходит в отчаяние, экзистенция не исполняется, человек страдает*.

В. Франкл: «Духовность человека – это не просто его особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которое свойственно и животным. Духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному. Самолет не перестает быть самолетом, когда он движется по земле, хотя он может и ему постоянно приходится двигаться по земле! Но лишь поднявшись в воздух, он доказывает, что он самолет. Точно

* Этот особый тип страдания на фоне социально приемлемой и вполне благополучной жизни нам хорошо известен, хотя бы по романам Ф.М. Достоевского и Л.Н. Толстого.

также человек начинает вести себя как человек, лишь когда он в состоянии преодолеть уровень психофизически-организмической данности и отнестись к самому себе, не обязательно противостоя самому себе. Эта возможность и есть существование (экзистенция), а существовать – значит постоянно выходить за пределы самого себя» [2].

«Быть человеком – быть направленным на что-то или кого-то...»

Свобода, ответственность, совесть, исполненность экзистенции – все эти персональные проявления, не объяснимые в рамках детерминистской психологии, строго говоря, не нужны ни для выживания, ни для удовлетворения потребностей, ни для успешной адаптации к условиям жизни в определенном социуме. Критикуя современные ему теории личности, В. Франкл писал: «Быть человеком – значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому он себя посвятил, человеку, которого он любит, или богу, которому он служит. Такая самотрансценденция выходит за пределы всех тех образов человека, которые в духе монадологизма представляют человека не как существо, выходящее за пределы самого себя, тянущееся к смыслу и ценностям и ориентированное тем самым на мир, а как существо, интересующееся исключительно самим собой, поскольку для него важно лишь сохранение гомеостаза» [3].

Полемика
В. Франкла
с З. Фрейдом

В. Франкл показывает, что и психоанализ З. Фрейда, и индивидуальная психология А. Адлера остаются на уровне плоскостной системы измерений, где есть лишь психодинамика и телесность. Далее В. Франкл замечает: «Фрейд был достаточно гениален, чтобы осознать привязанность своей теории к определенному измерению. Он писал Людвигу Бинсвангеру: “Я остановился лишь на первом этаже и подвале всего здания”» [4]. Желая создать детерминистскую, «научную» по критериям того времени психологическую теорию, Фрейд, как и полагалось честному исследователю, отказывается от «третьего измерения». Он исчерпывающе описывает психодинамическую модель личности и... провоцирует мощное развитие альтернативных направлений, становясь объектом критики всех последующих психологов личности XX века. Каждый из них как в зеркало смотрелся в теорию З. Фрейда, и каждый видел свой недостаток. Очень точной была критика психоаналитической теории мотивации молодым тогда еще В. Франклом*: *стремление к удовольствиям*, так же, как и адлеровская *воля*

* В. Франкл состоял в переписке с З. Фрейдом и был ему хорошо известен. З. Фрейд даже рекомендовал к публикации некоторые его статьи.

к власти, по В. Франклу, являются неудовлетворительными объяснительными принципами, в том числе и потому, что оставляют в стороне основную тему человеческих страданий – потерю *смысла*. Смысл не выводится из концепции либидо, но вместе с тем все мы понимаем, что жить без смысла даже короткий период – мучение. Поэтому человек стремится к смыслу и, лишь не имея возможности найти его, в качестве заменителей, начинает стремиться к власти или удовольствиям [5]. Так в полемике с З. Фрейдом основатель экзистенциального анализа В. Франкл в 1930-е годы отстаивает трехмерную модель человека, содержащую в горизонтальной плоскости два измерения: телесное и психодинамическое, и третье – духовное – измерение, вертикаль, противопоставленную первым двум. Опозиция духовного психофизиологическому – это ключевой момент франкловского понимания персонального измерения. Он говорил, что только обитатели сумасшедшего дома живут, подчиняясь принципу «нравится – не нравится». Нормальные люди используют также измерение «хорошо – плохо».

Нахождение содержания внутреннего мира

Но что такое это «хорошо – плохо»? Сводится ли оно к описанному З. Фрейдом супер-эго или отличается от него? Это требовало дальнейшей разработки. Так же скрупулезно и научно честно, как З. Фрейд исследовал психодинамическое измерение человека, обнаруживая в нем определенные повторяющиеся *содержания*, экзистенциальный анализ исследует персональное, духовное измерение человека, то самое начало, которое мыслится как «Бог в тебе», или «Внутреннее Я» (Inner Self) [6]. А еще это то, что называют «человечностью»...[7]. Вклад экзистенциального анализа в развитие этой новой идеи состоит в том, что он исследует обнаруживающиеся в этом духовном измерении *темы, содержания*. Многообразие содержаний духовной работы, совершаемой человеком во внутреннем мире, могло быть описано только при систематическом использовании феноменологического метода. Опираясь на экзистенциальную философию М. Хайдеггера и предшествующий опыт глубинной психотерапии, А. Лэнгле создает иерархическую систему *четырёх фундаментальных мотиваций*, обобщающую данные содержания.

Концепция четырех фундаментальных мотиваций

Основной вопрос уровня *первой фундаментальной мотивации* – *могу ли я быть в этом мире?* Речь идет не о качестве жизни и не о том, свою ли жизнь ты живешь, пока лишь – о самой возможности существования человека в определенной экзистенциальной ситуации.

1. «Могу ли я быть в этом мире?»

Вслед за М. Хайдеггером А. Лэнгле рассматривает положительный ответ на вопрос «Могу ли я быть в этом мире?» как фундамент для создания всей экзистенции. Но как обрести это чувство? Прежде чем так или иначе включаться в жизнь, человек должен как-то обойтись с тревогой, страхом и неуверенностью, постоянно сопровождающими его по жизни. В некоторых ситуациях переживание беспомощности перед лицом обстоятельств становится главной темой. Как найти силы справиться с этим чувством, преодолеть его? Почему одни люди более прочно «держатся в седле» собственной жизни, чем другие? Это хорошо видно в клинике фобий, в терапии тревожных пациентов, да и любой экзистенциальный кризис начинается с работы над условиями, при которых вообще возможно мое существование.

Копинговые реакции

В поисках ответа на эти вопросы А. Лэнгле, прежде всего, отделяет персональную переработку проблемы от защитных автоматических копинговых реакций. *Копинговые реакции* относятся к психодинамическому измерению, *они не свободны*. Они могут быть формами выученного поведения или имеющей психофизиологические предпосылки спонтанной реакции: бегства или уничтожения, замирания по типу мнимой смерти или бесполезной ритуальной активности. Так или иначе, эти реакции не персональны, человек может или надолго погрузиться в них, или справиться с ними довольно быстро. Копинговые реакции как стражи, сохраняющие человека, «включаются» раньше персональных решений. И проблема не в том, чтобы отказаться от них совсем – это невозможно, а в том, чтобы в конце концов перейти от копинговых реакций к собственно персональному рассмотрению своих проблем, которые на уровне первой мотивации связаны с мучительным чувством «я не могу здесь быть».

Принять и выдержать

В первой фундаментальной мотивации *основное содержание персональной переработки – принять и выдержать*. Суть принятия – «я могу быть, и это может быть». Принять – означает дорасти до спокойствия в отношении данностей существования, которые прежде вызывали бессильную ярость или желание бежать. Существуют определенные предпосылки принятия, которые могут стать темой психотерапевтической работы. *Последствия* принятия – чувство *доверия к миру*, переживаемое в пределе как готовность обнаруживать в мире множество опор, в том числе и *духовных*, выходящих за пределы одной индивидуальной жизни, за пределы рационального.

2. «Нравится ли мне жить?»

Вопрос второй фундаментальной мотивации – «Нравится ли мне жить?» Этот вопрос обычно не стоит на повестке, когда человек выживает, но становится чрезвычайно важным, когда страх побежден и первая мотивация исполнена. Я могу быть в этом мире, но хороша ли моя жизнь? Ведь если в жизни меня ничего не радует, не привлекает, стоит ли жить такую жизнь? Это тема депрессий в клинике. В рамках второй фундаментальной мотивации речь идет о способности быть эмоционально открытым, о зарождении чувств, о функции эмоций, об искусстве наслаждаться жизнью и глубоко страдать по поводу потери ценности. Радость и печаль, вся полнота чувственных переживаний открываются человеку, когда он способен не прятаться, а идти навстречу всему, что приносит жизнь. Глубина переживания радости соразмерна глубине страдания. Страдания – такая же естественная сторона жизни, как и радость. Открытость в отношении радости и страданий – *обращение* к ним – тема персональной переработки чувства неудовлетворенности жизнью. Новообразование, возникающее при наличии у человека подобных установок к жизни, – переживание *фундаментальной ценности жизни*.

3. «Имею ли я право быть таким?»

Исполненная вторая мотивация является одной из предпосылок для построения третьего этажа экзистенции, посвященного человеческому Я. Я – жесткая реальность человеческой жизни. Игнорирование Собственного, перешагивание через свое Я вызывает страдание. Не важно, другие или ты сам сделал это. Для человека важно утверждать и отстаивать Собственное. Но не обижу ли я при этом Другого? Не буду ли сам обижен несправедливым обесценивающим отношением? В каждой ситуации для человека важно получить ответ на вопрос: «Имею ли я право быть таким?» Это основной вопрос третьей фундаментальной мотивации. Оценка собственного поведения, желания, намерения закрепляется в виде суждения, оправдывающего или обвиняющего. Приговор себе является результатом *внимательного всматривания* в себя. Рассматривание и оценивание (*an-seitem* и *wert-shutsung*) не являются только когнитивными процессами, роль когниции подчиняется в них *чутью в отношении правильного*. Центральный механизм оценивания – согласование ситуации и всех содержащихся в ней ценностей с собой, с собственной сущностью – справедливо называется *совестью*. Решив для себя вопрос «*имею ли я право?*» положительно, человек может быть более защищен перед лицом людей, которые также выносят свои суждения о нем. Копинговые реакции, свойственные

уровню третьей фундаментальной мотивации, воздвигают стену между мною настоящим и тем, что я предъявляю на суд людей, защищая меня таким образом от обиды, несправедливой критики или же самой возможности какой угодно оценки. В противоположность психодинамическим реакциям защиты в персональной переработке развиваются доверие к собственным оценкам, ориентация на себя и через это резистентность к внешним оценкам. Таковы последствия развития *самоценности личности* – основного новообразования уровня третьей мотивации. А следствием высокой самооценности является *готовность к Диалогу*: только имея в опыте переживание ценности собственного Я, человек способен ценить и уважать Я Другого.

4. «Что я должен делать?»

Решив проблемы с собственным Я, человек может поднять глаза и посмотреть вокруг. Каков сейчас запрос жизненной ситуации? Какие жизненные задачи для меня главные? Что я могу расслышать как запрос жизни? В каком контексте нахожусь? Насколько широк горизонт моего видения и понимания жизни? Основной вопрос четвертой фундаментальной мотивации звучит так: «Что я должен делать?» И это вопрос, который адресуется будущему. Тема этой завершающей мотивации – *внесение себя в жизнь*. Без этого деятельного осуществления себя нет шансов пережить чувство экзистенциальной исполненности – глубокого удовлетворения, что задуманное сбывается, что ценности живут благодаря моим стараниям. Решимость воплотить Собственное и есть вершина мотивационной иерархии – *воление*, воля. В нем в снятом виде присутствуют *могу, нравится и имею право*. Наполненное смыслом воление (*vollen*) – основной процесс четвертой фундаментальной мотивации. Он противостоит экзистенциальному вакууму – чувству глубокого разочарования жизнью, переживанию ее бессмысленности. Экзистенциальный вакуум в качестве копинговой реакции формирует позицию «временщика», приспособляющегося к «невыносимой легкости бытия», фанатика или циника. В противовес этому человек, проживающий свою единственную жизнь всерьез, стремится увидеть ее как включенную в систему более общих взаимосвязей: исторических, культурных, биографических, религиозных. Смысл его поступка или намерения становится частью превосходящих его смыслов, общечеловеческой смысловой сферы. Его жизнь, объективные обстоятельства которой задуманы не им, благодаря его духовным усилиям созвучна его сущности и хорошо

Экзистенциально-аналитическая теория личности

Самость – эмпирическое Я

устроена в превосходящей его системе смысловых взаимосвязей.

В экзистенциальном анализе А. Лэнгле мы встречаемся с понятиями *самость* (*Self* – англ.; *selbst* – нем.), *Я*, *самоценность* и *Person*.

Первые два понятия в общих чертах соответствуют описанным У. Джеймсом в начале XX века двум аспектам личности. То, что У. Джеймс называл *эмпирическим Я*, и считал тем, что оценивают, это в экзистенциальном анализе – самость. *Чистое Я* по У. Джеймсу, то, которое выносит оценки, – здесь обозначено как *Я*. Самость представляет ценностную сферу личности, то же, что *проприум* (с латинского – «достояние») Г. Олпорта. Самость – сфера важного для человека, того, к чему он не безразличен. В. Франкл говорил: «Самость это поле, в котором Я дышит»*. Я – орган, функция которого внимательно всматриваться, рассматривать и оценивать все то, что человек считает собственным: его намерения, желания, чувства, поведение. Работа Я составляет основное содержание третьей фундаментальной мотивации в то время как самость – тема второй и отчасти первой фундаментальных мотиваций**.

Самоценность – функционирование оценивающего Я

Третье понятие – самоценность – описывает результат нормального или отклоняющегося функционирования оценивающего Я. Внешние предпосылки самоценности и ее функционирование у зрелой личности исчерпывающе описаны в статье «Грандиозное одиночество» А. Лэнгле.

О работе Я

Говоря о работе Я, можно сформулировать несколько положений:

1 – каждый человек уязвим в ситуации, когда он вольно или невольно предъявляет себя и плоды своих трудов на суд других;

2 – защищаясь от страха быть обиженным игнорирующей, обесценивающей или несправедливой оценкой, человек может выбрать защитное несвободное поведение (например, никогда не предъявлять или заранее обесценивать других, тех, кто может высказать отрицательную оценку);

* Формированием этой сферы в психоаналитической традиции интересуется теория объектных отношений.

** Первой – потому что в ней идет речь о том, чего я не пожелал бы себе и другому в жизни. Самость же включает не только ценное, утверждению которого ты готов способствовать, но и неценное, чего не должно быть. И то и другое – важное.

3 – альтернативой копинговым реакциям будет развитие самооценности – способности постепенно становиться самому себе окончательным судьей. Собственная оценка, закреплённая в форме суждения, становится опорой, поддерживающей личность перед лицом внешних оценок – процесс укреплёния Я;

4 – доверие к собственным оценкам возникает в том случае, если внешние, имевшиеся, прежде всего, в детском опыте человека *предпосылки* формирования самооценности – уважительное внимание, справедливая оценка Собственного и признание безусловной ценности личности – не просто становятся основанием для собственных оценок, но превращаются в персональную установку по отношению к себе;

5 – когда человек оправдан в собственных глазах, он может смело предъявить свои решения или плоды своих трудов на суд людей, так возникает *социальное* поведение: развитая самооценность делает человека социальным;

6 – привычка так относиться к себе приводит к замечательному последствию – Я все реже становится темой переживаний, оно как бы отступает на задний план, «выносится за скобки», исключается из ситуации, потому что с ним более не связано напряжение ситуации внешней оценки.

Открыть доступ человеку к собственному духовному измерению – цель психотерапии

Таким образом, концепция развития самооценности посвящена появлению во внутреннем мире личности темы Я в начальных стадиях процесса и, согласно законам диалектики, постепенному исчезновению этой темы на зрелом этапе развития. Но что же остается, когда тематика самоутверждения, обид, критики и социального признания Собственного исчерпана и более не вызывает напряжения? Тогда темой анализа в экзистенциально-аналитической теории личности становится Person, четвертая и главная составляющая теории. *Высокая самооценность, делающая Я сильным – условие, при котором становится возможным доступ к Person.* Концепция Person – ядро теории личности А. Лэнгле. Открыть доступ человеку к собственному духовному измерению – цель экзистенциально-аналитической психотерапии.

Концепция Person

И М. Шелер, и В. Франкл искали подходы к определению Person. Поскольку речь идет о самотрансцендирующем, выходящем за собственные пределы свободном начале, дать определение Person невозможно. Однако нам уже ясно, что это – центральное понятие экзистенциального анализа для обозначения духовного измерения человека и его способности к экзистенции.

В. Франкл определял Person как «свободное в человеке» и помещал на противоположный каузально-детерминированному психодинамическому (которое по определению свободным не является) полюс. Духовное может находиться в оппозиции по отношению к психодинамическому: «Person – это то, что говорит «НЕТ» (М. Шеллер). Но это также и то, что занимает позицию и говорит «ДА», – добавляет А. Лэнгле, – персональное феноменологически проявляется как чувство внутреннего согласия по отношению к своим чувствам, желаниям, поведению. Если Person есть свободное, то ее *нельзя удержать*, она *всегда больше*, чем то, что мы о ней знаем или можем о ней сказать (К. Ясперс), и, по своей сути, она всегда другая. Так как она – свобода, она всегда способна удивлять, быть непредсказуемой и уникальной, ни с чем не сравнимой.

Способность быть Я

Вместе с тем уникальность Person проявляется в «ошеломляющем феномене тождества как для других, так и для себя самого (Person всегда узнается как «та же самая»)» [8]. Когда бы человек ни осуществлял себя как Person, он переживает себя как «Я». «Если я вслушиваюсь в себя самого, нахожусь наедине с собой, я чувствую в своей глубине что-то постоянное, неизменное. *Person – это способность быть Я* [9].

Способность к диалогу

Свобода традиционно считается критерием персонального в человеке, но сегодня – и это смещение акцентов делает уже А. Лэнгле – главное отличие Person, это *способность к диалогу* [10]. Феноменологически точно о наличии Person можно судить, потому что *она говорит мне и во мне*. Этот внутренний голос слышал, наверное, каждый как голос совести, голос интуитивного чутья. Эта способность к диалогу является сущностью Person. *Она всегда в диалоге с другими или с собой*. Можно сказать, что *персональное в человеке проявляет себя в том, как он строит этот диалог и строит ли его вообще*.

Распознать говорящее в человеке

Распознать это *говорящее в человеке* – и есть задача Персонального Экзистенциального Анализа. И поэтому в нем очень важна работа с внутренним разговором. Из этой способности к диалогу рождается присущая Person открытость, «распахнутость» (М. Хайдеггер). Степень этой распахнутости может варьировать, но подобно зрачку, который никогда не может совсем закрыться, способность чувствовать, видеть, реагировать персонально никогда не исчезает у человека насовсем, даже если он находится в плену копинговых реакций или психически нездоров.

Внутреннее чувство
подразумеваемости

Person, это внутренняя сила, которую мы не можем постичь или удержать, или создать; она не поддается контролю. Человек перед лицом этой силы переживает невозможность до конца постичь самого себя. Эта глубинная духовная первооснова вновь и вновь приходит ко мне – адресуется «мне». Я лишь окаймление этого, подобно тому, как твердая почва окаймляет источник. Эта глубинная Person – одновременно тоже Я, это не кто-то другой, кто говорит со мной. Во мне есть внутреннее чувство *подразумеваемости*: глубина, которая поднимается во мне (как из источника), имеет в виду меня. В этом заключается и глубочайшее соотношение с самим собой, на котором строится концепция аутентичности А. Лэнгле, описанная во второй статье. Чувства, идущие из самой глубины, желания и намерения, которым я говорю «Да», а также соотношенные с собой предпочтения и работа совести – органа восприятия правильного, – это проявления Person, непостижимой, текущей, поднимающейся из глубины, говорящей. И все это попадает в руки моего Я, я как *Person – отдан своему Я*, – тому, кто принимает решения, определяет и действует. Но... еще один парадокс – Я наделено свободой, поэтому оно также свободно игнорировать персональное. Однако *лишь тогда, когда мое Я берет на себя ответственность за Person, действует в соответствии с этим, появляется условие экзистенциального существования.*

Ответственность Я

Моя Person доверена мне, и единственная ответственность Я – это ответственность за эту таинственную, непостижимую глубину, которая есть я сам.

Актуальность такого понимания человеческой сущности сегодня не нужно специально доказывать. Если я разделяю такое понимание себя, то я отношусь к себе с очень скромной позиции – позиции хранителя того непостижимого и глубокого, что я чувствую как соответствующее моей сущности. Если я разделяю эту философию, то я проникаюсь естественным почтением к персональному в других людях. Если все общество признает уникальность личности, в нем присутствует больше уважения к людям, их чувствам, их правам. В общественном сознании естественно развиваются терпимость и милосердие, а нравственные законы превалируют над всеми иными.

Движение
психологии
к персонологии

От теории самоценности, посвященной появлению, развитию и исчезновению Я, мы перешли теории Person. Фактически, по этому поводу еще в 1955 году писал один из первых персонологов, американец Г. Олпорт: «Со времен Вундта центральное возражение против психологии Я и души состояло в том, что это поня-

тие невятно. Очень соблазнительно приписывать не совсем понятные функции некоему таинственному агенту. А затем объяснять, что именно он является тем центром, который объединяет личность и поддерживает ее целостность... Сегодня же ситуация такова, что многие психологи, пытавшиеся приспособить личность к *внешней* системе координат, не удовлетворены результатом. Они не обнаружили связи между позитивистскими измерениями и предпочли вновь изобрести Эго. Но, к сожалению, позитивизм и теория Эго плохо кооперируются – исследования всегда остаются фрагментарными» [11]. Хотя в 1950-е годы в отличие от периода В. Вундта можно было говорить лишь об Эго, но не о душе. В сущности, наблюдение Г. Олпорта относится и к Я, и к Person, некоему таинственному агенту, без которого в исследованиях личности теряется сущность. Собственно понадобилось пятьдесят лет, в течение которых психологии личности и психотерапии пришлось отказаться от позитивистской модели научного знания, чтобы приблизиться к пониманию тайны Person. Но задолго до конца XX века в работах русских философов мы с удивлением обнаруживаем прекрасные описания того же самого понимания человека.

Теория А. Лэнгле и русская экзистенциальная философия

Мы уже упоминали, что этимология Person имеет толкование с латинского как «неделимая в своей сущности» – «*per se una*». Однако известны и два других варианта: person переводится как «маска», а также – «звучащая сквозь» («*per sonare*»).

П. Флоренский: Персона – лик Божий

Первое и третье определения оказываются феноменологически точными, а вот второе – «маска» – кажется чем-то противоположным сущности понятия, однако его этимологию углубляет русский религиозный философ и культуролог П.А. Флоренский. Для него Персона – лик Божий, который *просвечивает, звучит* сквозь мирское, человеческое: «Тогда лицо получает четкость своего духовного строения, в отличие от простого лица ... не в силу *внешних* себе мотивов и не в изображении, а самой своей вещественной действительности и сообразно *глубочайшим заданиям собственного своего существа*. Все случайное, обусловленное внешними этому существу причинами, вообще все то в лице, что не есть само лицо, оттесняется здесь забившей ключом и пробившейся через толщу вещественной коры энергию образа Божия: лицо стало *ликом*. Лик есть осуществленное в лице подобие Божие» [12]. Обращаясь к значению «маска», он пишет: «В древности существовало сакральное назначение масок, и соответственно смысл слов *larva, persona*, был иным, ибо

тогда маски вовсе не были масками, как мы это разумеем, но были родом икон. Когда же сакральное разложилось и выдохлось, а священная принадлежность культа была омирщена, то тогда из этого кощунства в отношении античной религии и возникла маска в современном смысле, т.е. обман тем, чего на самом деле нет – мистическое самозванство» [13]. Persona для П.А. Флоренского – это свет, лик*, то, что проглядывает сквозь лицо, сквозь внешнее, а икона – это то, что облегчает доступ к образу Божьему, а следовательно, и к собственной персональности.

П.А. Флоренский указывает, что понятием, противоположным Person по сути, в русской традиции является замаскированная подо что-то иное *пустота***.

От корня person во всех европейских языках произошло понятие «личность» – personality (англ.), personalitat (нем.). «Дать понятие личности невозможно, – ибо тем-то она и отличается от вещи, что в противоположность последней, подлежащей понятию, и поэтому “понятной”, она “непонятна”, выходит за пределы всякого понимания, трансцендентна всякому понятию» [16], – пишет П.А. Флоренский в 1912 году.

Большинство вопросов, которые появляются у читателя при знакомстве с пришедшей к нам из Австрии теорией личности А. Лэнгле, так похожи на вопросы, мучившие русских философов в 1920-е годы. Читая «Опыт парадоксальной этики» Н.А. Бердяева, понимаешь, что он в своих рассуждениях исходит из антропологии, включающей персональное измерение, хорошо знает труды М. Шелера и теории Я. Так, он говорит о том, что в отличие от всех предшествующих философов, интересуется не гносеологией вообще, а вопросом о том, как познает истину конкретный человек с его индивидуальным внутренним миром, что в человеке определяет возможности такого познания. Иными словами, его позиция – это позиция антрополога, харак-

Н.А. Бердяев:
личность –
персональное,
духовное бытие
человека

* Лик по-гречески – это идея, эйдос, следовательно, лик означает духовную сущность [14].

** «Вот почему как немецкие предания, так и русские сказки признают нечистую силу пустою внутри, корытообразной или дуплообразной, без станового хребта – этой основы крепости тела, лже-телами и, следовательно, лже-существами; напротив, бог начала реальности и блага Озирис изображался в Египте символом *джеду*, в котором усматривают как основное значение схематически изображенный становой хребет Озириса: злое и нечистое лишено хребта, то есть субстанциональности, а доброе реально, и хребет есть самая основа его бытия» [15].

терная также для М. Шелера, М. Хайдеггера, В. Франкла. Отличающийся удивительной афористичностью Н.А. Бердяев записал, например, точную и глубокую мысль, в которой можно увидеть новое направление исследований в психологии развития: «Личность в начале пути, и она – лишь в конце пути». Что имеется в виду? Для Н.А. Бердяева личность – это прежде всего персональное, духовное бытие человека. Он делает следующее парадоксальное наблюдение: персональное бытие, которое является естественным для ребенка, по мере взросления как бы «зашумляется», исчезает, и возвращение к нему есть результат духовных исканий, аутентичное существование характерно для зрелой личности. Тем самым Н.А. Бердяев как бы изначально разводит Я и Личность, которая для него есть Person.

О природе человека мы читаем у Н.А. Бердяева следующее: «Человек – существо многосоставное, находящееся в нескольких измерениях времени, в нескольких модусах существования. Сложность человека в том, что он индивидуум, входящий в род и социум, и личность, принадлежащая миру духовному. В человеке тем самым оказывается два «качественования». Человек погружен в бурлящий океан первожизни и рационализован лишь частично. В нем происходит борьба духа природы, свободы и необходимости. Внутренний потенциал человека – микрокосм – потенциально содержит в себе всю вселенную, всю мировую историю» [17]. Как же совместить всю эту духовность с известными со студенческой скамьи теориями развития как социализации? Как же так, ведь, согласно К. Марксу, личность есть совокупность всех общественных отношений? А тут тайна, глубинная персона? Н.А. Бердяев говорит о том, что в каждом русском интеллигенте борются две противоположные идеи: социальной пользы, ибо все мы демократы, и индивидуализма и независимости от всего социального, ибо одновременно все мы также аристократы духа.

Личность
формируется
субъективностью

Но в книге «Опыт парадоксальной этики» он сам и находит ответы на эти вопросы: «Личность формируется не объективным миром, а субъективностью. Принцип личности – не самосохранение, а самовозрастание и самоопределение. Это связано с жертвой и самоограничением. Личность не есть готовая реальность, человек выковывает свою личность (но это совместимо с тем, что личность – детище духа). Осознающая себя личность слушает внутренний голос и повинуетя лишь ему» [18].

И далее, о свободе человека: «Человек не может быть средством или орудием для той или иной цели, идеи, даже сверхличного, божественного. Всякая личность есть самоцель и целеполагание... Личность в человеке не детерминирована наследственностью, биологической и социальной. Все личное в человеке противоположно автоматизму. Она противится всякой заданности извне. *Человек как нравственное существо не мог бы существовать в телеологически детерминированном мире. Личность не может быть детерминирована даже Богом*» [19].

Эта цитата могла бы стать иллюстрацией к ряду статей А. Лэнгле, посвященных тонкому и точному разведению понятий духовности, духовных опор и религиозности как одной из разновидностей.

М.М. Бахтин:
жизнь личности
доступна лишь
диалогическому
проникновению
в нее

Если Н.А. Бердяев говорил о радикальной свободе человеческого духа, то М.М. Бахтин, русский философ, ученик М. Шелера, уже в 20-е годы XX века основное внимание уделил развитию теории *диалога*. Готовность к Встрече, к Диалогу лежит в развитии Я. В 1929 году М.М. Бахтин написал работу, впоследствии названную «К философии поступка». Суть ее – антропология нравственного действия, условием которого автор считал *абсолютное-себя-исключение*. Только тогда, когда социально-зависимое Эго уходит на задний план, человек может быть по-настоящему нравственным, альтруистичным, направленным на другого, т.е. готовым к Встрече. Это учение очень созвучно и динамике развития способности к эмпатии, которую можно проследить в ранних и более поздних работах К. Роджерса [20]. Это созвучно и концепции самоценности в экзистенциальном анализе. Практически экзистенциальный аналитик следует заветам М.М. Бахтина, который писал: «Овладеть внутренним человеком, увидеть и понять его нельзя, делая его объектом безучастного нейтрального анализа, нельзя овладеть им и путем слияния с ним, вчувствования в него. Нет, к нему можно подойти и его можно раскрыть – точнее, заставить его самого раскрыться – лишь путем общения с ним, диалогически» [21], – писал М.М. Бахтин. И он же – о сущности персонального бытия: «Человек никогда не совпадает с самим собой... подлинная жизнь личности как бы совершается в точке этого несовпадения человека с самим собою, в точке выхода его за пределы всего, что он есть как вещное бытие, которое можно подсмотреть, определить и предсказать помимо его воли, «заочно». Подлинная жизнь личности доступна лишь диалогическому проникновению в нее, ко-

тому она сама ответно и свободно раскрывает себя» [22]. «Person другого может открыться лишь твоему персональному. Задача экзистенциального терапевта – прийти к пациенту в персональной открытости, доверяясь собственному чутью, а не методикам и процедурам», – вторит ему А. Лэнгле.

* * *

Идеи А. Лэнгле
органичны русской
культуре

Авторами экзистенциально-аналитической теории личности могли бы стать русские. Но... в 1937 году был расстрелян на Соловках отец Павел Флоренский, умер в эмиграции Н.М. Бердяев, только в хрущевскую оттепель были напечатаны работы М.М. Бахтина, да и то лишь литературоведческие. В Советской России *бытие Персоной* было смертельно опасно.

Может быть, поэтому в наше сумасшедшее время, когда самым большим дефицитом остается *уважение – тактичная, уважительная дистанция по отношению друг к другу*, такими родными и одновременно такими еретически опасными кажутся работы А. Лэнгле, посвященные Персональному бытию человека.

1. *Цит. по: Гуревич А.Я.* Категории средневековой культуры. М., 1984. С.305.

2. *Франкл В.* Духовность, свобода и ответственность // Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. С. 93.

3. *Там же.* С. 51.

4. *Там же.*

5. *Там же.* С. 93.

6. *Боуэн М.* Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. 1992. №3–4. С. 24–33.

7. *Братусь Б.С.* К проблеме человека в психологии. Психология личности: Сборник статей / Сост. А.Б. Орлов. М., 2003. С. 204–220.

8. *Лэнгле А.* Словарь экзистенциально-аналитических терминов. М., 1998.

9. *Там же.*

10. *Längle A.* Personale Existenzanalyse // *Längle A.* (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag. Wien, 1993. S. 133–160.

11. *Олпорт Г.* Становление: основные положения психологии личности // Олпорт Г. Становление личности. М., 2002. С. 185.

12. *Флоренский П.А.* Иконостас. М., 2003. С. 31.

13. *Там же.* С. 33.

14. Там же. С. 32.
15. Там же. С. 34.
16. Флоренский П.А. Столп и утверждение истины. М., 1990. Т. 1. С. 83.
17. Бердяев Н.А. О назначении человека. Опыт парадоксальной этики. М., 2003. С. 9.
18. Там же. С. 12.
19. Там же. С. 13.
20. Krivtsova S., Chazanova M. Empathie in der Begrifflichkeit des klienten-zentrierten Zugagns aus Sicht der Existenzanalyse // In Existenzanalyse. 2004. № 1. S. 42-47.
21. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1979. С. 293
22. Цит. по: Психология личности: тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея. М., 1982. С. 255.

Альфريد Лэнгле

ЖИТЬ АУТЕНТИЧНО: КАК, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, СТАТЬ САМИМ СОБОЙ?^{*} (Перевод Светланы Кривцовой)

Быть истинно
самими собой

Как мы можем быть теми, кто мы есть на самом деле? Как мы можем быть *истинно самими собой*?

Загнанный в пространство между разнообразными требованиями, предъявляемыми извне, обремененный несчастьями, болью, страхами, обуреваемый страстями и гонимый желаниями человек в малой степени может быть автономен! Ни физически, ни психически, ни духовно мы не в состоянии существовать сами по себе – наше выживание в этом мире находится в постоянной зависимости от природы, от взаимоотношений с социумом, от встреч с другими. Как же мы, обреченные на столь сильную зависимость от других (и от другого), можем еще и быть самими собой, узнавать себя и проживать свою жизнь, не становясь игрушкой в руках обстоятельств?

^{*} Статья опубликована в Existenzanalyse. 1999. № 1. S. 26-34. На русском языке публикуется впервые.