

ОНТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ – АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

А.С.БАРАННИКОВ*

Статья посвящена исследованию онтологических аспектов переживания с позиций экзистенциальной психотерапии. Автор развивает идеи, которые он затрагивал в своих предыдущих публикациях в МПЖ в 2003-2005гг., и на этот раз старается дать развернутое представление об антропологическом научном взгляде на онтологическую проблему. Вводятся понятия «онтологического поворота» и «онтологического дистанцирования», характеризующие структурные и динамические особенности переживания клиента и пациента в процессе психотерапии. Представлен метод онтологического позиционирования и проводится его разграничение с методом онтологической персональной поддержки, подробное описание которого давалось ранее. Уточняются показания и антропологическая сущность каждого из этих методов. Определяется их место в общей методологии экзистенциального анализа.

Ключевые слова: онтология, экзистенциальная психотерапия.

Введение

Вопрос об одновременном пребывании человека в экзистенциальном и онтологическом измерениях был одним из ключевых для большинства теоретиков и практиков экзистенциального направления в философии, психологии и психотерапии (Хайдеггер, 1997; Ясперс, 2000; Тиллих, 1998; Мэй, 1999; Франкл, 2000; Лэнгле, 2003).

* **Баранников Александр Сергеевич** – доктор медицинских наук, профессор МПГУ, председатель секции экзистенциальной психотерапии ППЛ, член Совета директоров российско-австрийского Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

Онтология – это учение о бытии (бытии как таковом, бытии о сущем), выделенное из учений о бытии объектов (*Философский энциклопедический словарь*, 1983). В рамках Третьей венской школы (В.Франкл, А.Лэнгле) произошло постепенное смещение интереса в онтологическом вопросе от его божественно-духовной природы к научному взгляду. Сегодня мы можем взглянуть на эту проблему не только как на проблему философскую или как на вопрос о боге (*Тиллих*, 1998), а и рассмотреть ее антропологическую сущность в научной и прикладной перспективе. **Онтологическая реальность**, с нашей точки зрения, предстает как онтологические структурно-динамические *характеристики переживания*, не имеющие мистически-религиозных целей и объяснений. Такой взгляд возможен также и благодаря отделению смысла онтологического от смысла экзистенциального и определению позиции психотерапевта в этих двух вопросах (*Лэнгле*, 2003). Онтологический смысл непостижим. Экзистенциальный же – представляет собой ответ на вопрос, содержащийся в конкретной жизненной ситуации. Получение такого ответа составляет суть описанного В.Франклом и А.Лэнгле *экзистенциального поворота*, открывающего доступ к исполненной жизни (*экзистенции*) через структурно-процессуальную основу переживания в виде четырех фундаментальных мотиваций (*Лэнгле*, 2004).

В то же время, среди прочих возможностей, открывающихся в процессе работы над темами фундаментальных мотиваций, существует и возможность обращения к «основе бытия». Она осуществляется с помощью вопросов, позволяющих почувствовать *фундаментальное доверие, фундаментальную ценность жизни, персональную глубину и смысл* (*Лэнгле*, 2003). **Основа бытия** представляет собой необъяснимое глубокое переживание, дающее импульс к жизни и являющееся несущей основой для содержательно релевантных ситуативно обусловленных переживаний. Имеющийся опыт самопознания и работа с пациентами, содействующая обращению к основе бытия, позволяют отметить некоторые дополнительные детали переживания, открывающего такую возможность, а также рассмотреть, какие интенции обеспечивают его динамику и последствия.

Под **онтологическим пространством переживания** мы понимаем условно определяемое пространство, в котором происходит динамика основных онтологических интенций переживания¹. Мы ставим своей целью исследование этой области, учитывая огромное значение, какое

¹ Термин «интенции переживания» мы используем для характеристики содержательной направленности переживания.

она имеет для жизни человека. Попробуем определить, каким образом онтологическое пространство переживания соотносится с экзистенциальным. Под **экзистенциальным пространством переживания** имеется в виду его пласт, связанный с запросом ситуации и вытекающими из нее конкретными вопросами, которые обеспечивают исполненность (полноту, осуществленность) жизни (могу ли? хочу ли? имею ли право? есть ли смысл?).

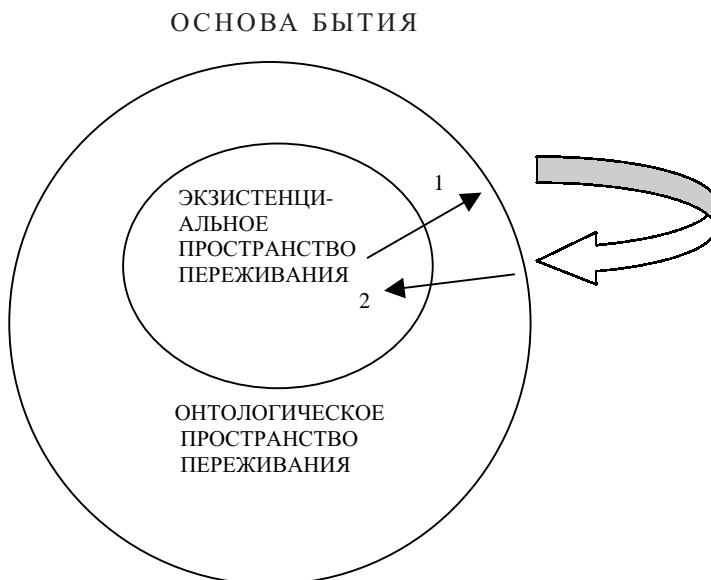
Постараемся исследовать основные интенции переживания в онтологическом пространстве и открывающиеся, благодаря этим интенциям, методологические возможности консультирования и психотерапии. Их понимание, надо заметить, основано на субъективном переживании, которое является основным способом исследования интересующей нас области. Именно на такую форму восприятия данного материала мы и хотели бы настроить читателя.

Онтологическая реальность (онтологическое пространство, онтологическое дистанцирование и онтологический поворот)

Погруженность в жизненные заботы – весьма привычное для каждого из нас состояние. Что касается пребывания в онтологическом измерении, то оно может казаться фактом, значительно менее очевидным. Однако при более пристальном взгляде оказывается, что это для нас не менее привычно, чем охваченность чувствами. Любые формы отстраненности от ситуативной реальности отдалают нас не только от конкретности жизни, но и от самих себя. Вместе с тем, когда начинаешь размышлять с точки зрения «жизни вообще» (именно так мы часто и определяем *онтологическую отстраненность* в повседневной жизни), появляется возможность отойти от повседневности, увидеть «задний» план и более дальний горизонт ситуации. В консультировании и психотерапии принципиально важными являются последствия такой отстраненности для переживания и экзистенции в целом.

Согласно представлениям К.Ясперса, «бытие остается для нас незакрытым; оно во все стороны тянет нас в безграничное» (цит. по: *Лэнгле, 2003*). Поскольку при встрече с онтологическим измерением речь всегда идет о расширении, мы можем представить себе онтологическое пространство переживания как сопряженное с экзистенциальным, но находящееся *за* его пределами и его обрамляющее, «объемлющее». Оно напоминает расширяющуюся во все стороны и до конца не познанную вселенную вокруг реально воспринимаемой планеты под названием *Экзистенция*. Границы этой области, доступные нам лишь в переживании, определяют

ся А.Лэнгле как **основа бытия** (Лэнгле, 2003). Исходя из вышеизложенных соображений, мы попытаемся условно представить соотнесение *экзистенциального и онтологического пространств переживания* в виде двух сфер, одна из которых находится внутри другой (см. рис.1).



Условные обозначения:

- 1 – интенция онтологической отстраненности («как это бывает вообще»);
- 2 – интенция, возвращающая к экзистенциальной реальности («как бы это могло быть в моей жизни»);

↻ – онтологический поворот.

Рис. 1.

Онтологическая реальность. Онтологическое дистанцирование

На рисунке 1 мы видим, что нахождение в онтологическом пространстве отнюдь не всегда сопровождается взаимодействием с **основой бытия**. Это положение представляется нам крайне важным, так как позволяет более подробно рассмотреть и другие перспективы, связанные с попаданием в данное пространство. Из практики консультативной работы

мы знаем, что перевод любого вопроса или проблемы в онтологическую плоскость позволяет добиться известной степени **отстраненности**, отражающей взгляд на этот вопрос или проблему с точки зрения «жизни вообще». **Онтологическая отстраненность** (как «уход» в онтологию и определенная *активность*) отражает именно такую интенцию переживания, когда происходит значительная редукция чувственного компонента переживания и возникает **онтологическое дистанцирование**. В способе обращения с чувствами, выступающем в определенной дистанции по отношению к ним, эта форма дистанцирования имеет некоторую аналогию с *самодистанцированием*, описание которого дано В.Франклом (Франкл, 2001). Тем не менее, мы можем отметить и существенное отличие между тем и другим. Парадоксально, но **самодистанцирование**, означая известное отграничение от себя, предполагает вместе с тем способность «стоять за себя» (но быть напротив своих сиюминутных чувств). При **онтологическом дистанцировании** мы не стоим «за себя». Для него более характерен «отказ от себя» (и, следовательно, от чувств). Таким образом, сходство этих двух форм дистанцирования заключается в занятой дистанции по отношению к чувствам, а отличие – в выраженности этой дистанции, которая при онтологическом дистанцировании, несомненно, сильнее.

Следует уточнить также различие между понятиями «отграничение» и «отстранение». При «отграничении» мы должны схватить «собственное» и провести границы, чтобы отличить от него «другое» (по А.Лэнгле). Эта действие способствует формированию Я. «Отстранение» представляет собой форму активности, при которой мы отворачиваемся от Я, перестаем обращать на него внимание, можем видеть его только в аспекте жизненного опыта.

Таким образом, *онтологическое дистанцирование* представляет собой некое **антропологическое условие**, являющееся результатом отстранения от себя самого и от конкретной ситуации посредством установки «**как это бывает в жизни вообще**». Оно является предпосылкой для реализации ресурсных функций онтологического пространства переживания, обеспечивающих его свободу и динамизм, на которых мы остановимся ниже.

С точки зрения В.Франкла, человек может быть собой при условии, если он включается во что-то, живет ради чего-то или кого-то (Франкл, 2000). При онтологическом дистанцировании эта способность может оказаться не очевидной. Не ставит ли это под сомнение значение онтологического пространства? И какую роль оно играет в переживании?

По мнению Р.Мэя, «способность трансцендировать из сиюминутной ситуации является основой человеческой свободы» (Мэй, 1997). Думаю, что в этой фразе Р.Мэй определил *главную антропологическую функцию* исследуемого нами *онтологического пространства переживания*. Попадание в него может устранять онтическую² «охваченность» и заблокированность чувствами. Трансцендирование (выход за границы) возможно в том случае, если имеется дополнительное пространство. И онтологическое пространство переживания представляет собой такой *дополнительный резервуар*, который в большей или меньшей степени используется человеком. Это – место, где усталый путник может, как минимум, отдохнуть, восстановить силы, а если повезет, напиться живительной влаги. Но сама по себе эта возможность останется лишь возможностью, если в этом месте не окажется освобожденной от житейских забот Персоны («свободное в человеке», по определению В.Франкла). Для *Person* такая передышка – лишь временная остановка, после которой она вновь вернется к своим экзистенциальным стараниям, находя ответы на вопросы, задаваемые жизнью. В этом пространстве переживание оставляет свои следы так же, как воспринимаемые нами зрительные образы оставляют следы на сетчатке глаза. Полнокровие жизни может в нем преобразоваться, в частности, в когнитивно-нейтральные формы и истаять, затеряться, если не получит нового чувственного импульса. То же происходит и со зрительным образом, когда он трансформируется в цепь химических превращений и нервных импульсов, теряя волшебство и очарование реального восприятия.

В некоторых случаях онтологическая отстраненность играет отчетливо *защитную роль*. Например, на не простой вопрос: «Говорят, у тебя трудности в семье?», – может последовать онтологически отстраненный ответ: «У молодоженов всегда бывают трудности».

За пределами этих случаев *интенция онтологической отстраненности* – при условии, что психические структуры Я не слишком инерционны и не связывают Персону, – открывает возможность чувствования *основы бытия* (Лэнгле, 2003) и сменяется *интенцией, возвращающей к экзистенциальной реальности* (см. рис.1). Подобное возвращение происходит благодаря мобилизации силы, заключенной в основе бытия, а также благодаря нацеленности на собственную жизнь как на вероятность или принципиальную возможность *иного*. Не последнюю роль играет в этом повороте и исходящий от терапевта вопрос, выполняющий здесь, в каком-то смысле, триггерную функцию: «Как бы это в принци-

² Термин используется в понимании М.Хайдеггера (Хайдеггер, 1997).

пе могло быть в вашей жизни?»). Через онтологическую отстраненность мы разгружаем переживание и дистанцируемся от чувств. Через чувствование основы бытия (актуализирующее, по сути дела, опыт чувствования) и при вероятностном взгляде на собственную жизнь мы снова вносим чувствование в онтологическое пространство переживания, переводя его, таким образом, в экзистенциальное. В результате этой динамики переживание не только разгружается и получает дополнительный импульс от основы бытия, но и происходит инвестирование этого импульса в открытость по отношению к новым экзистенциальным содержаниям.

Интенция онтологической отстраненности представляет собой обращение к опыту, включающему прошлое и настоящее. *Интенция, возвращающая к экзистенциальной реальности*, представляет собой обращение к будущему и перспективам для экзистенции. Расположение онтологических интенций именно в такой последовательности отражает общую процессуальную направленность переживания в рамках четырех фундаментальных мотиваций.

Эта динамика составляет суть описанного нами ранее (Баранников, 2005) **онтологического поворота** (см. рис.1). Она может происходить многократно в балансирующем режиме, обеспечивая свободу переживания и сопровождая уникальное соотношение индивидуальных разномастных оценок с сиюминутной спецификой ситуаций. *Онтологический поворот* представляет собой динамику переживания, реализующую основные онтологические интенции переживания (интенцию отстранения от ситуации и чувств, интенцию чувствования основы бытия и интенцию общего вероятностного взгляда на свою жизнь).

В *экзистенциальном повороте* речь идет о том, чтобы как можно точнее увидеть, услышать настоятельный вопрос жизни и дать на него по возможности более точный ответ. В *онтологическом повороте* – о том, чтобы посмотреть, «как это бывает вообще» и следом – «как это в принципе могло бы быть в моей жизни».

При свободной динамике переживания вслед за принципиальным взглядом на свою жизнь могут возникнуть конкретные вопросы о чувствах и ценностном выборе. Эти вопросы, на наш взгляд, происходят в границах экзистенциального пространства переживания и обеспечиваются самодистанцированием.

Мы можем заметить, что «вероятностный взгляд на жизнь» представляет собой ту степень онтологического расширения переживания, которая доступна и с которой работает когнитивно-поведенческая психотерапия. Однако, благодаря предлагаемому нами взгляду, можно увидеть, как

когнитивные содержания включаются в значительно более комплексную структуру переживания.

Существует ли потенциально какая-либо опасность в условиях пребывания в онтологическом пространстве переживания? Да, существует. Она возникает в тех случаях, когда Персона не имеет достаточной силы, а состояние онтологической отстраненности генерализуется и становится привычным. Этому может способствовать неразвитость чувств и различные формы дефектности психических структур Я. В подобных случаях нам приходится сталкиваться с «проблемами отстраненности» (Баранников, 2003), при которых онтологический поворот не получает позитивно-завершения.

Генерализация онтологической отстраненности ведет к равнодушию, поверхностности, небрежности в отношениях. Эти особенности мы наблюдаем и при различных формах патологии. На псевдо-онтологическом уровне работают часто и призывы, имеющие провокативный характер. Например: «Неужели ты этого не сможешь!?!», или памятное из отечественной истории: «Наши дети будут жить при коммунизме!». Обращениям подобного рода не достает ситуативной и субъективной привязки. Они обычно имеют утвердительный, повелительно-вопросительный либо восклицательный характер и мобилизуют силу без необходимой дифференцировки³.

Несомненно, полный *онтологический поворот* осуществляется через взаимодействие с *основой бытия* и трансляция характера этого взаимодействия в *экзистенциальное пространство переживания*.

Ранее мы отмечали, что **позитивный** онтологический поворот помогает сказать жизни «да», а **негативный** – дать ответ в форме «нет». Работа на этой онтологической глубине, по мнению А.Лэнгле (Лэнгле, 2003), предполагается глубинной аналитической психотерапией. Но для нас сейчас важно понять, имеются ли другие перспективы, открывающиеся в онтологическом пространстве переживания.

Выше уже отмечалось, что использование *онтологического пространства* может иметь место в ходе любого переживания, не требуя при этом никакого специфического акцента. Есть все основания полагать, что даже в самом обычном акте переживания уже содержится потенциал для специфически психотерапевтического использования динамики онтологического поворота. Описанное А.Лэнгле *запрашивание основы бытия* (Лэнгле, 2003) представляет собой одну из таких возможностей, которая может

³ О роли дифференцировки в обращении с силой автор писал в предыдущей публикации в МПЖ (Баранников, 2005).

быть реализована в форме как коротких вопросов, так и углубленной терапевтической работы, позволяющей клиенту почувствовать *фундаментальное доверие, фундаментальную ценность жизни, бытие Персоной* и пр.

Сам по себе переход на онтологический уровень переживания разгружает, освобождает Персону и позволяет проявиться ее силе (если таковая имеется в потенции). В этом случае **онтологическая поддержка** может осуществляться и без дополнительного запрашивания основы бытия, а самой, освобожденной и сбросившей усталость Персоной (Баранников, 2005). Это положение может иметь значение для методологии консультирования.

Однако прежде чем приступить к рассмотрению некоторых методологических перспектив, открываемых в онтологическом пространстве переживания, попробуем дифференцировать встречающиеся в консультативной практике *разновидности* онтологического дистанцирования, каждая из которых имеет свои структурно-динамические характеристики.

Формы онтологического дистанцирования

Выше мы уже отмечали, что и «отстраненность», и «охваченность чувствами» свойственны человеку и обычно находятся в определенном балансе друг с другом. Каждый из нас мог бы охарактеризовать себя с этой точки зрения и получить важную информацию для самопознания, ответив на вопрос: «Каким образом и в каких формах я использую онтологическую отстраненность?».

М.Хайдеггер справедливо замечал, что и онтологическая, и онтическая постановка вопроса о бытии имеют свои преимущества каждая (Хайдеггер, 1997). Мы можем попытаться рассмотреть дифференцированно соотношение онтологического и онтического в процессе переживания. Феноменологические наблюдения за самим собой, а также за клиентами и просто знакомыми людьми позволяют выделить различные формы структурно-динамической организации, присущей онтологическому дистанцированию.

Обрисованную нами в предыдущем разделе ситуацию, где в онтологическом пространстве переживания, обрамляющем экзистенциальное, возникает Персона, готовая открыться новым возможностям, мы называем **Персональной формой онтологического дистанцирования**. Именно в рамках этой формы открываются персональные способности и обеспеченные персональным ресурсом новые возможности для консультирования.

Однако представленный нами поперечный срез онтологического и экзистенциального пространств переживания не является единственно возможной картиной. Динамика переживания может протекать самым разным образом. И мы можем подойти к ней феноменологически, обращая внимание на соотношение и взаимодействие *духовно-персональных* и *психодинамических* форм активности.

Рассматриваемые нами в дальнейшем *формы онтологического дистанцирования* характеризуются определенной степенью генерализации и фиксации и благодаря этому достаточно хорошо узнаваемы. Имея дело с этими формами, мы сталкиваемся с невозможностью осуществления персонального (освобождающего и активирующего Персону) онтологического поворота, что, как правило, сопровождается утратой этических способностей, выраженной в большей или меньшей степени. Подобные случаи обычно сопровождаются блокадой и в осуществлении экзистенциального поворота, а онтологическое пространство переживания теряет свою *ресурсную функцию*. В связи с этим в пространстве переживания, которое обозначалось нами ранее как экзистенциальное, психодинамические силы могут брать верх над духовно-персональными и создавать другие формы Dasein (бытие в мире, понимаемое как единство Я и мира).

а) Простая форма онтологического дистанцирования. Данная форма, будучи достаточно частым явлением, выступает в привычной, автоматически воспроизводящейся отстраненности от жизни, при которой в области переживания ничего не происходит. Это – передышка, ставшая стилем жизни. Она может не только не восприниматься как проблема, но и вполне устраивать человека. Примером может служить случайная встреча и беседа в поезде.

Я ехал в одном купе с семьей, состоящей из мужа, жены и двух детей. Жена показалась мне поверхностной и грубоватой. Она раздраженно общалась со всеми членами семьи. Муж вел себя спокойно, заботился о детях и производил впечатление симпатичного человека. Когда женщина, решив расспросить меня о работе, узнала, что я психиатр, то очень обрадовалась и сообщила, что считает себя психоаналитиком. Благодаря этому она живет легко, весело и не понимает, почему некоторые люди страдают из-за каких-то мелочей. Я возразил, что аналитики – это как раз те, кто такие вещи понимают. Она спросила меня: «А от чего можно страдать?». Я ответил, что страдать можно, например, из-за отношений с мужчинами. На это она ответила, что если бы ее муж умер, она бы не воспринимала это так уж трагично: «жизнь есть жизнь». Эта фраза была произнесена при муже и детях, причем с такой бравадой, что я испытал замешательство. По моему предположению, если данное признание было

неприятным для меня, то какое же чувство оно должно было вызвать у мужа и детей. Я сказал, что человек, как правило, страдает, если теряет что-то ценное. Он не может не страдать, если умирает близкий человек. При этом муж посмотрел на меня понимающими глазами и в знак согласия кивнул. В этот момент замешательство возникло уже у женщины. Она неожиданно прервала разговор, сказав, что хочет покурить, и вышла из купе. Перед уходом она заметила, что хотела бы продолжить разговор позже. Однако когда она вернулась, я почувствовал по ее поведению нежелание замечать меня и продолжать беседу. Для себя я сделал вывод, что легкость и поверхностность, по-видимому, та форма жизни, к которой эта женщина привыкла и которая кажется ей удобной.

При простой форме онтологического дистанцирования заблокирован онтологический поворот и переход онтологического дистанцирования в самодистанцирование.

б) Ценностная форма онтологического дистанцирования. В данном случае ценность напоминает метеорит, который образовался вследствие мощного извержения вулкана на одной из планет, а затем, покинув зону притяжения родной планеты, потерял с ней связь и оказался в открытом космосе. Как и в условиях предыдущей формы онтологического дистанцирования, онтологического поворота здесь также не происходит, на этот раз ввиду отсутствия способности смотреть «на жизнь вообще» и «в принципе, на свою жизнь». Наличествующая «горящая ценность» накладывает свой отпечаток на восприятие, переживание и открытость по отношению к другим ценностям. Способность к самодистанцированию и онтологическому дистанцированию в таких случаях нарушается и деформируется.

При дисгармоничных вариантах ценностного онтологического дистанцирования трансцендирующая «горящая ценность» представляет угрозу для других ценностей, препятствуя реальному соотносению с окружающим миром и с самим собой. Человек одновременно и охвачен некой ценностью, и отстранен от прочих ценностей. Отношение к «охватывающим» ценностям может носить в таких случаях сверхценный характер. В рамках этой формы онтологического дистанцирования возникают **сверхценные идеи**.

В нашем понимании «сверхценный» означает «смотрящий поверх ценностей», «над ценностями», потому что «горящая ценность» сужает восприятие. Мы здесь сталкиваемся с такой формой поверхностности, при которой «не важные», с субъективной точки зрения, темы либо объекты становятся полностью нейтральными или даже воспринимаются как враждебные (особенно если они не согласуются с самой главной ценнос-

тью или находятся в противоречии с ней). Такой механизм лежит в основе религиозной нетерпимости, борьбы с «неверными». Он ведет к преследованию инакомыслящих, к борьбе с чуждыми традициями. Противостояние фанатов разных спортивных команд и жесточайшее соперничество между ними – явление того же порядка.

Ценностная гармония, понимаемая как открытость по отношению к разным ценностям, существует лишь до тех пор, пока отсутствует угроза, из-за приверженности какой-либо одной «горящей ценности», потерять способность воспринимать остальные. В качестве гармоничной альтернативы ценностной форме онтологического дистанцирования, открывающей доступ к различным ценностям, может рассматриваться **самотрансценденция** в понимании В.Франкла (Франкл, 2000) и развивающие духовные практики, открывающие доступ к общечеловеческим ценностям.

Примерами ценностного онтологического дистанцирования, помимо уже упоминавшихся выше явлений религиозного фанатизма, могут также служить некоторые противоречащие здравому смыслу традиции и национальные идеи, патологические сверхценные идеи и ряд других психологических феноменов. К этой же группе относятся проблемы, связанные с самооценностью (зависть, ревность и др.).

Таким образом, «горящая ценность» может не только *давать жизнь*, но и, одновременно, *отнимать* ее. Другими словами, в подобных случаях онтологическая отстраненность и отграничение от чувств в связи с интенсивным переживанием какой-либо одной ценности (или группы ценностей) являются неполными, тем не менее, они имеются в наличии, затрудняя переживание других ценностей. Следовательно, онтологический поворот заблокирован и переживание не свободно. Подобные ситуации играют огромную роль в жизни человека, нередко лежат в основе трагического непонимания и служат причиной не только межличностных конфликтов, но и мировых катаклизмов.

Простая форма онтологического дистанцирования представляет собой генерализацию мышления, а ценностная форма – генерализацию чувствования.

При простой и ценностной формах онтологического дистанцирования способность к онтологическому повороту может быть как спонтанной, так и иметь характер вполне осознаваемой установки. Но и в том, и в другом случае мы сталкиваемся с неразвитостью чувств и персональных способностей, обхождение с которыми требует различных форм духовной активности. При простой форме онтологического дистанцирования необходимы *открытость для чувств*, сохранение близости и отношений, что соответствует уровню второй фундаментальной мотивации

(Лэнгле, 2004). При ценностной его форме требуется ограничение от чувств, что соответствует уровню третьей фундаментальной мотивации (*там же*).

с) Следует остановиться еще на одной ситуации, при которой онтологическое дистанцирование и онтологический поворот оказываются заблокированными. Это происходит при выраженных *разнополюсных эмоциональных реакциях* – аффектах (Баранников, 2004; 2005), при копинговых реакциях и различных формах патологии. В этих случаях переживание также утрачивает свободную динамику и происходит **психодинамическая редукция онтологического пространства переживания**.

Описанные нами в настоящем разделе формы онтологического дистанцирования сопровождаются деформацией и сужением онтологического пространства переживания. Они являются формообразующими для Dasein (бытие в мире, понимаемое, как единство Я и мира), в котором миропроjekt оказывается существенно сужен (Бинсвангер, 1999) и свободное переживание заблокировано. Состояние структурно-динамических характеристик онтологического пространства переживания отражает состояние переживания в целом и способность человека находить согласие с собой и окружающим миром. Мы видим, что проблемой является не столько способность человека к онтологическому отстранению, сколько различные формы ее *генерализации и деформации*, сопровождающиеся невозможностью **персонального** онтологического дистанцирования и неспособностью к осуществлению онтологического поворота.

Завершающее переживание в условиях персонального онтологического дистанцирования

В результате персонального онтологического дистанцирования, осуществляемого в рамках онтологического поворота, открывается способность к переживанию, интегрирующему субъективные и онтологические ресурсы. Открываются шлюзы, обеспечивающие взаимобмен между двумя источниками и двумя пространствами силы (экзистенциальным и онтологическим). Возникает большой динамизм и свобода переживания, приводящие к чувствованию онтологической основы и к интегрированию ее в экзистенцию. Из этой динамики вырастает способность к свободному взаимобмену с Миром, предлагающим взаимобмен с собой. Внося персональное чувствование в онтологическое пространство переживания, мы не только создаем мост между экзистенциальным и онтологическим измерениями переживания, но и содействуем условиям, которые способствуют расширению и слиянию обеих этих сфер. Совершаемое в результате действие происходит уже в абсолютно персональном пространстве Dasein.

Фундаментальные мотивации экзистенции и методологические перспективы, раскрывающиеся в онтологическом пространстве переживания

Способность к персональному онтологическому дистанцированию – необходимое условие любых форм консультирования. Наряду с этим несущей структурой экзистенции, в концепции современного экзистенциального анализа, выступают четыре фундаментальных мотивации, описанные А.Лэнгле (*Лэнгле, 2004*). Можно ли методически использовать онтологический поворот для улучшения непосредственного доступа к фундаментальным мотивациям? Каковы перспективы в этом отношении?

Возможность посмотреть на ситуацию «со стороны» обычно означает, что восприятие обладает необходимой степенью свободы и обеспечивается способностью выдерживать реальность. **Онтологическая отстраненность**, в случае, если она не генерализована, служит одной из предпосылок свободной динамики переживания и свободного обхождения с проблемой. Уже одного такого взгляда бывает достаточно, чтобы изменить мнение в каком-либо вопросе, скорректировать оценку либо позицию. Это позволяет улучшить структуру переживания на уровне второй фундаментальной мотивации. Такая корректировка мнения носит предварительный характер. Однако она дает более точную ориентировку. В то же время, для приобретения еще более взвешенной и обоснованной позиции необходима работа в рамках *экзистенциального поворота*, начинающаяся с восприятия реальности и обращения к чувствам.

Первую возможность, появляющуюся в результате *онтологического дистанцирования*, я бы назвал возможностью **позиционирования**.

Другая перспектива связана с возможностью прямого **запрашивания силы Персоны**, которая, как уже отмечалось, в онтологическом пространстве может быть более свободна и доступна. Такая форма обращения нередко выступает в виде вопросов, касающихся права постоять за себя, ответственности вообще, способности поступать правильно. Эти вопросы особенно важны в случаях потери самости, персональной неуверенности. Согласно представлениям А.Лэнгле, данная форма неуверенности – иного рода, нежели неуверенность, связанная с неспособностью выдерживать ситуацию. Ее корни уходят в третью фундаментальную мотивацию, и более всего она характерна для личностных нарушений. Эта – вторая – возможность, связанная с онтологическим дистанцированием, представляется мне как возможность получения **персональной поддержки** в онтологическом пространстве переживания.

Онтологическое дистанцирование может прийти на помощь и в корректировке действия, представляющей собой *оперативное уточнение*

смысла в виде следующих вопросов: «Что вообще делают в подобных ситуациях?» и – «Что мог бы сделать Я?». Благодаря этим вопросам мы можем, не прибегая к глубокой проработке проблемы, ближе подойти к определению наилучшей из всех возможностей, которые потенциально содержатся в ситуации. Такую перспективу, раскрывающуюся через онтологический поворот, я бы назвал **«возможностью корректировки действия»**. Она улучшает доступ к содержаниям четвертой фундаментальной мотивации.

Еще одна онтологическая методологическая перспектива – запрашивание основы бытия, описываемое А.Лэнгле в рамках работы с четырьмя фундаментальными мотивациями. Эта техника позволяет почувствовать *фундаментальное доверие, фундаментальную ценность жизни, бытие Персоной и смысл* (Лэнгле, 2004). Эту возможность я бы назвал *возможностью основы бытия*.

Все отмеченные выше методологические перспективы имеют своей целью сообщить дополнительную силу Персоне и придать большую структурированность переживанию в рамках четырех фундаментальных мотиваций. Они улучшают доступ к основным содержаниям переживания и к необходимым для этого антропологическим условиям. Одна из отмеченных нами методологических перспектив реализуется в описанном нами ранее методе **онтологической поддержки** (Баранников, 2005). Однако рассмотрим и еще одну.

Метод онтологического позиционирования

На всю жизнь я запомнил уроки моих первых учителей, опытных врачей-психиатров, которые учили не спешить с высказыванием профессионального мнения по какому-либо вопросу, если информации недостаточно. При этом важным оказалось знание, «как это вообще бывает». Необходимость такой общежитейской ориентировки существует не только в профессиональной сфере, но и во всех сферах нашей жизни. Тем не менее, известная небрежность и легковесность не только в суждениях, но и в поступках все же всегда остается из-за того, что «не подумал», «не предполагал», «не знал», «не учел». Иногда это приводит к трагическим последствиям. Трудно бывает отвернуться на какое-то время от повседневности, чтобы увидеть более широкий горизонт возможного и важного.

С такого рода сложностями часто приходится сталкиваться при работе с подростками. Не менее актуальной является необходимость расширенного угла зрения при различного рода зависимостях, да и при любых проблемах психологического и клинического уровней.

Существование онтологического пространства переживания обеспечивает нам **возможность формирования жизненного опыта в разных сферах жизни и сохранения его накоплений**. Иногда это достигается ценой неудач, после которых, тем не менее, можно утешиться выводом: «Но опыт приобрел!». В нашем восприятии проблем мы постоянно соотносим сиюминутные вопросы с тем, что известно, исходя из собственного опыта и опыта других людей. Иногда бывает достаточно посмотреть на проблему «вообще», чтобы позиция или мнение в каком-то вопросе изменились.

В практике консультирования способность к онтологическому отстранению и онтологическому дистанцированию играет большую роль, поскольку позволяет, используя ресурсы клиентов, добиться искомого результата за короткий промежуток времени. Следует отметить, что некоторые клиенты способны говорить о своей проблеме только в онтологической (отстраненной) манере, поскольку риск прямого разговора для них невыносим. Одна моя истероидная клиентка в ситуациях, когда я начинал расспрашивать ее о «приступах слабости», сопровождавших вегетативные кризы, начинала тяжело дышать, затем вставала и, ничего не говоря, выходила из кабинета. Однажды она решилась и предупредила меня, чтобы я не задавал ей больше прямых вопросов, касающихся непонятных для нее состояний. Я пообещал, что не буду этого делать, пока она сама мне не разрешит, и рассказал ей о вегето-сосудистой дистонии *вообще*, не касаясь ее лично. Она это восприняла вполне спокойно, не заметив, как постепенно мы стали проводить параллели с ее собственной проблемой. Примерно через десять минут разговора я обратил ее внимание на то, что она уже может достаточно спокойно говорить о себе. Выразив удивление, клиентка со мной согласилась, и мы смогли заняться специфической терапией страхов. В процессе нашей беседы произошло *изменение позиции* в отношении собственных способностей выдерживать трудную тему.

Для иллюстрации влияния *онтологического расширения* на внутреннюю позицию клиента приведу еще один пример.

Клиентка 35 лет с психологическими проблемами.

К. (клиентка): Я не справляюсь со своей жизнью (1).

П. (психотерапевт): На основании чего Вы так считаете (2)?

К.: Ну, вот, не могу сделать ремонт в квартире (3).

П.: Как Вы думаете, почему (4)?

К.: (*Размышляет*) ... Отец очень плохо себя чувствует, и для него было бы тяжело, если бы приходили какие-то люди и шумели (5).

П.: Думаю, что ремонт следует делать тогда, когда для этого есть необходимые условия. И здоровье близкого человека, отца, вполне может быть для Вас несравнимо важнее... (6).

К.: Да, я с Вами согласна (7).

П.: Тогда как это согласуется с мнением, что Вы не справляетесь с жизнью (8)?

К.: Да (*улыбается*), наверное, я глупая (9).

П.: Я лишь хотел сказать, что Вы не справедливы по отношению к себе. Как это для Вас (10)?

К.: Вы правы, я на себя наговариваю лишнее (11).

П.: Это хорошо, что вы так несправедливы по отношению к себе (12)?

К.: Нет, но просто я так привыкла думать (13).

П.: По-моему, если Вы поступаете разумно, заботясь об отце и воздерживаясь от ремонта, когда он болен, это означает, что Вы, таким образом, справляетесь с этой проблемой. А она составляет часть Вашей жизни (14).

К.: Да, я согласна (15).

П.: Вы могли бы быть более справедливы по отношению к себе (16)?

К.: Я постараюсь (17).

П.: Вам сейчас нужно делать ремонт (18)?

К.: Нет (19).

Приведенный случай может служить иллюстрацией использования **онтологического дистанцирования** и **онтологического пространства переживания** для корректировки недостаточно обоснованного мнения или позиции клиента. С методической точки зрения, проведенная работа представляет определенную последовательность шагов, характерных для подобного рода случаев:

1 шаг. *Формулирование недостаточно обоснованного мнения или позиции.*

В нашем примере это сделала сама клиентка (суждение 1).

2 шаг. *Перевод проблемы в онтологическую плоскость.*

Это сделал терапевт, сформулировав те *общие условия*, при которых, как правило, делается ремонт в квартире (реплика 6).

3 шаг. *Сравнение онтологического взгляда с высказыванием клиента.*

На это сравнение наталкивает вопрос терапевта (реплика 8).

4 шаг. *Запрашивание в отношении правильности высказанного мнения.*

На этом шаге происходит экзистенциальное углубление работы (реплики 10, 12).

5 шаг. *Ситуативная привязка.*

Мы получаем более обоснованный взгляд на конкретный вопрос жизни (реплики 14, 16, 18).

Приведенные шаги несколько отличаются от описанных нами ранее шагов в условиях применения *метода онтологической поддержки* (Баранников, 2005). Главное отличие заключается в том, что на этот раз фокусом рассмотрения становится не сфера ответственности и права, позволяющая почувствовать силу Персоны, а конкретное мнение или позиция клиента. Это несколько иная антропологическая перспектива. Феноменологические наблюдения позволяют сегодня более конкретно определить и специфические показания для того и другого подхода.

Метод онтологической поддержки более показан в условиях неуверенной Персоны, затрудняющейся в нахождении собственного, сомневающейся в себе самой и переживающей в связи с этим некоторую беспомощность. Подобные состояния имеют основу в виде нарушений третьей фундаментальной мотивации и обусловлены *потерей самости*. Эта форма неуверенности, как мы уже отмечали ранее, имеет несколько иные корни, чем неуверенность, тревога и страх, обусловленные неспособностью выдерживать сложные ситуации и более характерные для первой фундаментальной мотивации. Потеря самости обычно связана с некоторыми особенностями личности и ее изменениями. В этом случае поддержка осуществляется благодаря освобожденной силе Персоны, поэтому правильнее было бы называть данную технику методом **онтологической персональной поддержки**.

Пример, приведенный выше, иллюстрирует предлагаемый нами метод **онтологического позиционирования**. Он показан при недостаточно ясных позициях и мнениях, которых придерживается клиент, а также в случаях очевидной небрежности и поверхностности высказываемых мнений и позиций. В подобных ситуациях фокус консультативной работы ориентирован на способность осуществлять оценку и корректировать ее на основании обращения к опыту, что соответствует уровню работы второй фундаментальной мотивации.

В случаях работы с ригидными фиксированными установками, которые представляют собой большую трудность, более подходят методы *изменения установки* (Э.Лукас) и *нахождения позиции* (А.Лэнгле), а также *Персональный экзистенциальный анализ* (А.Лэнгле).

Оба описанных нами метода работают в рамках присущей человеку динамики *онтологического поворота* и могут взаимно сочетаться. В отличие от методов, используемых в рамках *экзистенциального пространства переживания*, специфические онтологические методы начинаются не с восприятия реальности в чувственном аспекте, а с *онтологического отстранения*. В том и другом случае *онтологическое ди-станционирование* переходит в *самодистанционирование*, и *онтологическая отстраненность*

может сменяться свободным персональным обхождением с самим собой в результате интегрирования опыта в переживание. Необходимым элементом работы с применением этих методов является экзистенциальный вклад, осуществляемый в *четвертом* и *пятом* шагах, имеющий значение для конкретных ситуаций и жизни в целом. Он завершает собой онтологический поворот.

В отличие от разработанного А.Лэнгле запрашивания *основы бытия* и *Персонального экзистенциального анализа* данные методы не являются инструментами глубинной психотерапии, а относятся, скорее, к жанру краткосрочного консультирования. Их антропологическую основу составляет феномен *онтологического дистанцирования*, позволяющий специфическим образом использовать возможности онтологического пространства переживания и внести определенный вклад в ноодинамику, структурной основой которой являются четыре фундаментальных мотивации Лэнгле (Лэнгле, 2004).

Таким образом, *онтологическое дистанцирование* представляет собой антропологическое условие, которое в процессе консультирования становится предпосылкой для формирования способности выдержать реальность⁴, облегчает оценку и занятие клиентом определенной позиции, делает более доступными силу Персоны и силу основы бытия.

Значение онтологического дистанцирования и специфических онтологических методов

для общей методологии экзистенциального анализа

Проведенное нами исследование (Баранников, 2003; 2003; 2005) свидетельствует о том, что возникающее при свободной персональной динамике переживания *онтологическое дистанцирование* является важным антропологическим элементом, обеспечивающим возможность взаимодействия с *основой бытия*, способность к освобождению силы Персоны и центрированию значимой позиции клиента. В описанных нами методах *онтологической персональной поддержки* и *онтологического позиционирования*, как и в запрашивании *основы бытия*, описанном А.Лэнгле, способность к *персональному онтологическому дистанцированию*, вследствие которой реализуются ресурсные функции онтологического пространства переживания, играет определяющую роль. В связи с этим нам представляется целесообразным расширение полной методологической схемы

⁴ Подобным образом действует переформулировка, фокусирование блокирующего содержания и различные парадоксальные техники, об особенностях применения которых в экзистенциальной психотерапии автор писал ранее (Баранников, 2004).

экзистенциального анализа, опубликованной Сильвией Лэнгле (см. публикацию (Баранников, 2005)). К ней может быть добавлен еще один антропологический элемент – **онтологическое дистанцирование**. На ресурсно-ориентированном уровне работает *метод онтологической персональной поддержки (ОПП)*, на проблемном – *метод онтологического позиционирования (ОП)*.

Подводя итог настоящей публикации, мы можем отметить, что она раскрывает перспективу изучения **онтологической реальности** и ее значения как дополнительного пространства переживания, обеспечивающего полноценный возврат в экзистенциальное пространство переживания. Нами показано, что использование онтологического пространства переживания может играть защитную роль, но также позволяет мобилизовать силы клиента и обеспечивает накопление когнитивного опыта. Описанный нами онтологический поворот является дополнением или даже частью экзистенциального поворота. Такой взгляд позволил нам определить и некоторые методологические подходы в консультативной работе с клиентами.

ЛИТЕРАТУРА

- Баранников А.С. Феномен «экзистенциально нового» в Dasein-анализе и экзистенциальном анализе // МПЖ. 2003. № 2, с.89-106.
- Баранников А.С. Феномен «экзистенциально нового» в Dasein-анализе и экзистенциальном анализе // МПЖ. 2003. № 4, с.22-39.
- Баранников А.С. Феномен «экзистенциально нового» – гносеологически-онтологическая проблема психотерапии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. Ростов-на-Дону, 2004. № 5, с.105-123.
- Баранников А.С. Проблема силы и слабости в современном экзистенциальном анализе // МПЖ. 2005. №2, с.
- Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1999. 336 с.
- Лэнгле А. Психотерапия – научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // МПЖ. 2003. № 2, с.7-34.
- Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия. 2004. № 4, с.41-48.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 1999, 144 с.
- Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психотерапия. Экзистенция. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001, с.141-201.
- Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2004, 224 с.

Тиллих П. Систематическая теология. Том 1-2. М.;СПб.: Университетская книга, 1998, 463 с.

Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983, с.458-459.

Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999, 256 с.

Франкл В. Воля к смыслу. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000, 368с.

Франкл В. Основы психотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000, 286 с.

Франкл В. Теория и терапия неврозов. СПб.: Речь, 2001, 234 с.

Хайдеггер М. Бытие и время. М.: AD MARGINEM, 1997, 451 с.

Ясперс К. Введение в философию. Мн.: ПроPILEИ, 2000, 192 с.