

Альфريد
Лэнгле

Что движет человеком?

Экзистенциально-
аналитическая
теория эмоций



ГЕНЕЗИС

Теория и практика экзистенциального анализа

Альфريد Лэнгле

**Что движет человеком?
Экзистенциально-
аналитическая теория эмоций**

«Интермедиатор»

2006

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

Лэнгле А.

Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле — «Интермедиатор», 2006 — (Теория и практика экзистенциального анализа)

ISBN 978-5-98563-510-2

Книга выдающегося австрийского психотерапевта, создателя современного экзистенциального анализа А. Лэнгле — это сборник статей, объединенных общей темой: что движет человеком? Каковы законы человеческих эмоций и мотивации? Существует ли знаменитая «логика сердца»? В содержании шести представленных статей нашла свое отражение феноменологическая теория эмоций — одно из наиболее интересных направлений в исследовании эмоционального мира личности. Книга предназначена психотерапевтам и психологам, а также тем, кто задумывается о глубинных истоках человеческих страстей, размышляет о том, можно ли доверять собственным чувствам. 5-е издание (электронное)

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

ISBN 978-5-98563-510-2

© Лэнгле А., 2006
© Интермедиатор, 2006

Содержание

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле	6
Что движет человеком?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Альфريد Лэнгле

Что движет человеком?

Экзистенциально- аналитическая теория эмоций

© Längle A., 2006

© Ларченко О., перевод, 2006

© Издательство «Генезис», 2006, 2013

5-е издание (электронное)

* * *

Альфريد Лэнгле

Доктор медицины и философии.

Президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International), вице-президент Международной федерации психотерапии. В течение многих лет работал психотерапевтом в психиатрической клинике, ведет частную практику. Профессор университетов Вены и Инсбрука (Австрия), автор многочисленных публикаций.

Иногда требуется большое мужество, чтобы полагаться на свое чутье.

Однако именно тогда, когда нам удастся следовать тому, что мы считаем правильным и необходимым, именно тогда и только тогда мы живем нашу жизнь.

Можем ли мы быть верны себе, если живем вопреки нашему собственному чутью? Где можно научиться полагаться на самого себя? Кто мне говорил об этом, когда я был ребенком, кто поддерживал меня в том, чтобы я обращал внимание на свои чувства?..

Введение в теорию эмоций А. Лэнгле

Перед вами новая книга профессора Альфрида Лэнгле, выдающегося австрийского психотерапевта, создателя современного экзистенциального анализа. В сборник вошли работы разных лет, которые сам автор объединил под названием: «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций». Альфрид Лэнгле – известный психотерапевт, он очень хорошо знает тему, о которой пишет: его профессионализм требует глубокого понимания человеческой эмоциональности. Но между терапевтическим чутьем и научной теорией среднего уровня дистанция огромного размера. Хорошо известно, что инсайты и прекрасные метафоры, принадлежащие многим знаменитым терапевтам, и даже теоретические модели, предложенные создателями терапевтических подходов, так и не удовлетворили академическую психологию, в том числе психологию эмоций, – она предпочитает собственный путь исследования.

И все же смею утверждать, что теория профессора А. Лэнгле представляет серьезный интерес не только для экзистенциально-аналитической психотерапии, но и для современной психологии. Перед нами теория среднего уровня, которая является частью экзистенциально-аналитической теории личности¹. Ее философские основания коренятся в феноменологической аксиологии М. Шелера, экзистенциальной онтологии М. Хайдеггера, диалогике М. Бубера. Психологическую методологическую основу теории составляет ранний экзистенциальный анализ Виктора Франкла. Теория возникла благодаря систематическому применению уважаемого в современной науке феноменологического метода, и, самое главное, она лишена упрощенного взгляда на человеческую эмоциональность и позволяет объяснить широкий спектр различных по своей природе эмоциональных феноменов.

Проблемы психологии эмоций²

Современная психология, в том числе отечественная, достигла больших успехов в исследовании самых разных психических функций, и только перед одной из них она была и остается бессильной. Это – эмоции. Очень может быть, что в этой теме заключен конфликт между академической психологией и психотерапией, ведь последней приходится иметь дело по большей части именно со сложными и противоречивыми эмоциями человека, но она так и не получила никаких научных опор в виде нередукционистской психологической теории эмоций.

Эмоции действительно трудно исследовать, ибо они противоречивы, преходящи и часто мгновенно исчезают. *Эмоции не являются деятельностью*, потому что далеко не обо всех эмоциональных феноменах можно сказать, что они интенциональны³. Отсюда понятно, почему эмоции – слабое звено культурно-исторических подходов в психологии: можно говорить об усвоении скорее способов выражения чувств, но не самих чувств, которые, очевидно, лежат глубже исторических и культурных образований личности. Чувства часто охватывают человека внезапно («как удар грома») и так же внезапно могут исчезнуть – как же их изучать в раз-

¹ См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

² О трудностях изучения эмоций см. подробнее Виллюнас В. Психология эмоций / Хрестоматия. СПб.: Питер, 2006.

³ Так, например, в отечественной классической теории деятельности А. Н. Леонтьева подробно исследуются основания мотивации деятельности, но при анализе мотива нет обращения к эмоциям. Предпосылкой деятельности является потребность. Потребность Леонтьев рассматривал как «фундаментальное биологическое понятие», называя ее «объективной нуждой». Запускается деятельность, когда потребность встречает свой предмет – мотив деятельности. Эта встреча, конечно, эмоционально насыщена, но об этом у Леонтьева нет ни слова, поэтому в рамках его теории нет разработанной концепции эмоционального отражения мира, и поэтому, наверное, так трудно было ученику Леонтьева Ф. Е. Василюку искать методологические основания для разработки темы переживания как деятельности. Эта тема за прошедшие двадцать лет так и не получила развития в науке. См. Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности / Под ред. В. В. Петухова. М.: УМК «Психология», 2004.

витии, от простого к сложному? Перед ними бессильны генетические приемы исследования, те самые приемы, которые современная наука почерпнула из диалектики Гегеля. А поскольку научная психология XX века, марксистская или позитивистская, все равно оставалась наукой, выстроенной на онтологии Гегеля, в ней все-таки продолжало прочно существовать положение об абсолютном превосходстве рефлексии, разума, сознания над любыми страстями. Влияние Ф. Ницше и З. Фрейда, обратившихся к опасно неуправляемому, темному – эмоциональному! – аспекту личности, в ней практически не чувствуется. Эмоциональность в психологии XX века уже не могла пониматься только как *досадная помеха*. Мы можем встретить понимание эмоций как *органа восприятия* (Р. У. Липер, П. В. Симонов), как *защитного механизма* (Р. С. Лазарус), как *побуждающую силу или субъективный аспект мотивации* (В. Вундт, С. Л. Рубинштейн).

Двадцатый век изменил методологию науки. Хотя психология эмоций по большей части развивалась в тот период в рамках позитивистской парадигмы научного знания, сегодня ситуация меняется. Важно отметить, что философские предпосылки сегодняшних шагов по направлению к созданию методологии гуманитарного знания сложились еще в начале XX века в Германии. Именно с появлением феноменологии и экзистенциальной философии отношение к человеческой эмоциональности изменилось.

Философские основания экзистенциально-аналитической теории эмоций

В экзистенциальном анализе человеческая эмоциональность выступает как движущая сила личности, побуждающая составляющая его мотивации. Собственно мотивация – это предмет или *тема*, которая *занимает волнует, затрагивает* (потому что имеет значение для какого-то аспекта его экзистенции) человека на данном этапе жизни (в содержательном аспекте) плюс *побуждающие силы*, которые представлены как *переживание* личной заинтересованности в разных формах (от нужды, импульса, желания, стремления до личностной установки, ценности, долга). Экзистенциально-аналитическая теория эмоций восходит к феноменологической аксиологии⁴ Макса Шелера. Подход к человеку как к *animal rationale* был неприемлем для Шелера. Мир эмоций противостоит миру рассудочной деятельности, но это не значит, что он ниже его по статусу. Скорее это просто *другой мир*, и его роль в восприятии жизненно важных аспектов действительности не менее, если не более, важна, чем роль разума. Шелер не только почувствовал то, что интуитивно знает каждый человек, но сумел гениально обосновать эту интуицию. Для этого ему пришлось показать, что человеческое бытие в своей подлинной сущности не сводится к разуму как к своему определяющему центру. Что оно значительно шире и богаче, и эмоции – не просто эмпирическая составляющая человеческого существования, с которой приходится мириться в повседневной жизни и необходимо преодолевать в философской, – а *онтологическая основа целостности его духа*. «Я нахожусь в необъятном мире чувственных и духовных объектов, беспрестанно волнующих мою душу и страсти. Я знаю, что от того, как разыгрывается это движение моей души, равно зависят и предметы моего воспринимающего и мыслительного познания, и все то, чего я хочу, что выбираю, делаю, совершаю, исполняю. Отсюда следует, что всякого рода правильность или неправильность и извращенность моей жизни и влечений будет определяться тем, имеется ли объективно правильный порядок этих движений моей любви и ненависти, склонности и отвращения, моего многообразного интереса к вещам этого мира, и возможно ли мне запечатлеть в душе этот „ordo amoris“» – так начинается работа Шелера «Ordo amoris» – «Порядки любви», написанная им в 1912 году.

⁴ Аксиология – наука о ценностях, как их переживает человек, и о том, какую роль они играют в человеческой жизни.

Шелер всю жизнь занимался ценностями, его интересовало, как человек обнаруживает ценность, как происходит эта встреча с чем-то важным, благодаря чему человек становится пристрастным существом. Он пытался феноменологически постичь то, что есть для человека благо, чтобы через это понять и то, что есть зло. Шелер показал, что целостность личности, ее ядро, собственно персональное или духовное измерение, есть не что иное, как ценностная сфера.

На принципах антропологии и аксиологии Шелера основана и теория эмоций Лэнгле⁵. К Шелеру восходят: учение о двух типах ценностей (практических и внутренних); учение о двух видах эмоций – контактных (собственно чувства) и дистантных (интуитивное чутье); учение об опосредованном характере действия эмоций и витальности как *фундаментальном отношении к жизни*, опосредующем любое чувство «нравится – не нравится». Все это полно отражено в статьях данного сборника «**Эмоция и экзистенция**» и «**Прикосновение к ценности**».

Учение Лэнгле опирается по большей части не на предшествующие психологические теории, а на философию экзистенциализма (прежде всего и в основном – онтологию М. Хайдеггера) и феноменологическую аксиологию М. Шелера. В отношении понимания эмоций теория Лэнгле – это теория восприятия, этим она близка теории Р. У. Липера, но последняя не отличается специфической для экзистенциального анализа глубиной понимания оснований человеческой мотивации. Разделяя эмоции на первичную и интегрированную, Лэнгле рассуждает в той же логике, что Лазарус, не соглашаясь, однако, с базовым критерием переживания удовольствия – неудовольствия (у Лазаруса это стресс) и углубляя основание в соответствии с онтологией человеческого бытия.

Сегодня хорошо известно, что существуют разные феноменологии. Лэнгле работает хайдеггеровским методом. Три вопроса задает человек, совершая духовную работу по постижению существа окружающего его мира, жизни, людей. Первый вопрос: что это? Второй: как это (мне)? Третий: так ли это? Фрагменты опыта, восприятия, ощущения, фактичность становятся на первом шаге объектом пристального, серьезного и сосредоточенного внимания. Этот процесс может быть описан через характеристики и свойства ощущаемого. По прошествии необходимого для сосредоточения времени возникает целостное впечатление, живой образ существа того, что мы пытаемся познать. Впечатление трогает человека, поэтому в нем присутствуют чувства. Их нужно подвергнуть проверке на третьем шаге феноменологического метода. Так ли это? Мое чувство относится к объекту или к собственному душевному состоянию? Должен ли я отодвинуть его, убрать за скобки или, напротив, рассмотреть как важнейшую сущностную характеристику воспринятого? Три последовательных шага: конструкция, реконструкция и деконструкция – составляют метод феноменологического видения Хайдеггера.

М. Хайдеггер использует его для анализа самой большой глубины человеческого Бытия-в-мире. Будучи выдающимся феноменологом, он сумел увидеть субъективно проживаемую структуру таких основополагающих аспектов бытия, как «Мочь-Быть-в мире» и «быть-самим-собой». На основании сделанного Хайдеггером анализа и по его образцу Лэнгле достраивает теорию человеческой экзистенции, создав концепцию четырех фундаментальных мотиваций. В этой концепции аспекты, описанные Хайдеггером, занимают первую и отчасти третью ступени мотивационной иерархии: это вопросы отношений с миром (Могу ли я быть здесь?) и отношений с самим собой (Имею ли я право быть самим собой?). В духе Хайдеггера Лэнгле также описывает предпосылки духовной работы, благодаря которой человек переходит из состояния раздавленности обстоятельствами в состояние «могу быть». Результат работы автора по переработке и достраиванию хайдеггеровской онтологии представлен в первой статье нашего сборника «Что движет человеком?».

⁵ А также и экзистенциально-аналитическая теория личности. См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

Так создаются научные теории – последователи, оппоненты, ученики смотрятся в известную теорию как в зеркало, и каждый видит свое, понимает по-своему, что должно стать источником развития знания. Со временная экзистенциально-аналитическая терапия А. Лэнгле создавалась в развитие логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла. Лэнгле оппонирует теории своего учителя, в которой *духовное измерение было основным объектом исследования*, ему приходится постоянно защищать психодинамику – психическое измерение человеческого бытия. Без уважительного отношения к психодинамике, без ее точного понимания – как теоретического, так и в психотерапевтической практике – невозможно претендовать на создание полноценного психотерапевтического метода.

В современной же академической психологии личности мы сегодня по большей части сталкиваемся с обратной картиной – в защите нуждается духовное, персональное измерение, поскольку оно игнорируется или только декларируется, не становясь полноценным предметом научного исследования.

Возможно, по этой причине теоретические и полемические «заходы» А. Лэнгле в каждой из его статей покажутся непонятными. Это неудивительно, так как мы подходим к теме эмоций из разных психологических реальностей, из разных миров.

На теорию эмоций Лэнгле, – а она является частью экзистенциально-аналитической теории Person, – не могло не повлиять и учение М. Бубера о диалоге, о различии двух типов отношений с миром: «Я-Ты» и «Я-Оно». Персональная открытость человека, которая проявляется в особых отношениях с миром, отношениях «второго лица» предполагает открытость и в отношении собственных чувств. «Я открыт миру, я позволяю себе чувствовать и всерьез отношусь к чувствам, какими бы они ни были, я также уделяю внимание и время пониманию своей эмоциональности, так я пытаюсь понимать себя» – так может быть сформулирована позиция личностно зрелого человека. А человек аутентичный добавит: «Я не знаю, хорошо ли понимаю свои чувства, но я доверяю своей интуиции. Доверяю настолько, что теперь уже могу себе позволить сделать ее главным советчиком при принятии решений. Такие решения требуют мужества, и они далеко не всегда объяснимы, они даже не всегда для меня понятны, но я следую им, и, как правило, они обеспечивают мне хорошие отношения с собственной совестью». Не это ли самое важное?

Основные положения экзистенциально-аналитической теории эмоций

Если бы в энциклопедию психологических знаний нужно было написать статью «Экзистенциально-аналитическая теория эмоций А. Лэнгле», она бы выглядела, наверное, так.

«Теория эмоций, созданная в рамках экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики. Методологические основания: экзистенциальная онтология Хайдеггера и аксиология Шелера, антропологическая трехмерная модель личности В. Франкла. Теория основывается на феноменологическом методе и теории четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле.» Основные положения теории:

1. Эмоции (лат. *e movere* – то, что затрагивает человека и приводит его в движение) – движущая сила человеческого бытия. Возникают в диалоге с миром и с самим собой в силу изначально присущей человеку *открытости* Person.

2. *Открытость* – способность быть запрошенным – присутствует лишь в отношении тех аспектов бытия, которые имеют воздействие на экзистенцию. Эти аспекты описаны в виде четырех фундаментальных мотиваций или *вопросов Бытия*: «Могу ли я быть в мире? Нравится ли мне жить? Имею ли я право быть самим собой? Что есть смысл в контексте будущего?» Эти вопросы можно также соотнести с онтологическим, эстетическим, этическим и теологическим аспектами человеческого бытия.

3. Чувства человека являются *органом восприятия* сущностно важного. То, что говорят чувства, заслуживает доверия, так как они в любом случае несут экзистенциально значимую информацию. Важность понимания собственной эмоциональности и открытость в отношении эмоционального аспекта своей жизни вытекают из важнейшей роли чувств в человеческой экзистенции. Пренебрежение чувствами приводит к психосоматическим расстройствам, а также к тому, что человек становится подверженным эрзацам. Проблема в том, можем ли мы понять, что сообщают нам чувства, не ошиблись ли мы в том, о чем идет речь.

4. Для того чтобы понять чувства, нужно обратиться к структуре феноменологического восприятия. Благодаря феноменологии мы знаем, что можно обнаружить *два типа чувств*: чувства-индикаторы, или *эмоции в узком смысле (Fuhlen)*, и *чутье (Schpuren)*, или интуицию. Первый тип чувств отражает настроения, самочувствие, историю и биографию самого человека. Они также ассоциативно сопровождают прежний травмирующий опыт. Второй тип чувств не имеет отношения к состоянию воспринимающего человека, а относится к сущностным характеристикам того, *что* воспринимается – к объекту познания. Проблема в том, чтобы не перепутать эмоции с интуицией. Для этого при подготовке психотерапевта огромное значение уделяют самопознанию, опыту исследования собственных проблем и типичных чувств. Открытость к себе, знание себя и принятие себя важны для любого человека.

5. Чувства позволяют воспринять экзистенциальную ситуацию в ее значимости для человеческой жизни. Человек воспринимает ситуацию контактно, «ощупывает своей собственной жизнью». При этом, возможно без осознания, он получает точную информацию о том, что данная ситуация значит для его витальности. Эту информацию дает *первичное чувство* (оживления, возбуждения, радости или холода, торможения) и *первичный импульс* (спонтанное движение *к* или *от* объекта восприятия). Первичное чувство и импульс образуют первичную эмоцию, которая является показателем «нравится» или «не нравится». Первичная эмоция появляется не сама по себе, а как функция *фундаментального отношения*.

6. Фундаментальное отношение к жизни обозначает глубинную, часто не осознаваемую позицию человека в отношении факта собственной жизни и, по сути, является ответом на вопрос: «Это хорошо, что я живу?» Подобный вопрос становится актуальным на фоне тяжелых жизненных испытаний, ухудшения качества жизни, когда теплая, радостная сторона жизни не может более проживаться (в депрессии, в процессе страдания, переживания потерь). В рамках фундаментального отношения выделяются три типа отношения к жизни: позитивное («Несмотря ни на что сказать жизни „да“»), негативное («Я не хочу проживать такую жизнь. Лучше бы меня не было») и неопределенное («Я пока не знаю, стоит ли продолжать жить, если жизнь такова»). Позитивное фундаментальное отношение приводит к тому, что здоровая витальность, жизненность, определяет качество переживания: все то, что усиливает во мне чувство «Я живой (я оживаю), молодой (помолодевший), подвижный, здоровый», воспринимается как благо – радостно, позитивно. Все то, что уменьшает этот тип переживаний, – не нравится. Полюса этой системы меняются на 180 градусов при смене фундаментального отношения с позитивного на негативное. Тогда первичные эмоции у здорового человека и пациента-невротика будут противоположными. Например: веселая музыка, праздник, солнечный день, детский смех и т. д. вызывают у невротика отрицательные чувства, а полумрак, разговоры о болезнях и смерти, темная сторона жизни становятся привлекательными. Терапия депрессий должна непременно выходить на работу с фундаментальным отношением.

7. *Первичная эмоция* – лишь первый этап эмоционального восприятия. В своем феноменологическом содержании первичная эмоция, стоящая на страже витальности, встречается с самостью – ценностями личности. В тончайшем процессе интеграции первичной эмоции с актуальным соотношением ценностей личности как бы расширяется контекст чувствования. Первое впечатление помещается на горизонт ценностей и смыслов личности. Эту работу выполняет *совесть* – орган восприятия того, что в данной ситуации есть правильное (=то

есть то, что соответствует мне в моей сущности). Первичная эмоция относится к контактным, сопровождающим чувствам, а возникающая в результате этой встречи *интегрированная эмоция* – это интуитивное чутье, она отражает суть ситуации для меня.

8. *Интегрированная эмоция* обладает побудительной силой, создает предпосылки для того, чтобы решение имело силу побудительного мотива, готовности действовать в соответствии с ним, то есть для поступка.

9. *Переживание чувства экзистенциальной исполненности*, дающего наиболее глубокое ощущение связи с жизнью, переживание смысла на эмоциональном уровне отличается от эмоций, сопровождающих простое удовлетворение потребности. Экзистенциальную исполненность невозможно «сделать», она может быть пережита, если человеку удалось внести в жизнь то, по отношению к чему он пережил *внутреннее Да, внутреннее согласие*. Оно также возникает, когда человек просто переживает ценное или когда первичный импульс от ситуации получает интуитивное *персональное Нет*, тогда исполненность может возникнуть на другом основании – как следствие занятия позиции по отношению к первичной эмоции (эти три формы экзистенциальной исполненности описаны Франклом как три дороги к смыслу: ценности созидания, переживания и позиции).

10. *Психодинамика* (= защитные механизмы личности) выполняет, в общем, дружественную организму функцию: предостерегает человека от непосильных для него задач (через копирование реакции или временную потерю внимания к персональному аспекту ситуации). В персонально-экзистенциальном аспекте психодинамика вносит в поле работы совести (как бы предлагая для анализа) такие факторы, как актуальное самочувствие, состояние здоровья, сила, наличие или отсутствие мужества перед лицом стоящей задачи. Психодинамика предостерегает от задач, до которых человек пока не дорос. По отношению к ней, однако, Person может занять позицию (сказать «Нет») и принять решение в пользу преодоления. Или же переживание экзистенциальной важности ценности может превратить психодинамику в союзницу духовного измерения, стать источником его силы.

11. Значение теории эмоций А. Лэнгле для психотерапии состоит в том, что открывает содержательную тематическую структуру для понимания эмоциональности человека, причем как здорового, так и больного. Клинический экзистенциальный анализ дает феноменологическое описание образцов переживаний больных с различной нозологией. Описания болезненных форм эмоциональности, так же как и описания общечеловеческих чувств – страх, тревога, неуверенность, покой, доверие, мужество (1-я фундаментальная мотивация); печаль, радость (2-я фундаментальная мотивация); обида, зависть и ревность, вина, раскаяние, оправданность (3-я фундаментальная мотивация); разочарование, цинизм (4-я фундаментальная мотивация), даны на таком уровне глубины понимания человеческой экзистенции, который исключает психологическое исследовательское высокомерие, но оставляет хорошие шансы для истинного персонального диалога с Другим.

Научный редактор кандидат психологических наук С. Кривцова

Благодарность

Эта и две предыдущие книги А. Лэнгле, изданные в России, не увидели бы свет, если бы не высокопрофессиональная и осмысленная редакторская работа канд. психол. наук О. В. Сафуановой.

Автор и научные редакторы выражают ей свою признательность за помощь.

Что движет человеком? Экзистенциальная мотивация Person⁶

Темой этой статьи является человеческая мотивация. В ней речь идет о том, что движет нами в нашем Бытии людьми. При этом имеются в виду не базовые потребности и телесные влечения. О них известно из самых разных учений о мотивациях. Многое влечет, прельщает, увлекает человека и приводит его в движение. Тело и душа, окружающие люди, общество настаивают на своих правах. У нас есть потребности, мы чувствуем влечения, у нас возникают и боль, и желания, и страхи, мы также осознаем свои обязанности перед обществом. Голод, жажда, сон, сексуальность – тоже важные факторы, которые ежедневно подвигают нас на действия, и в случае если мы не учитываем эти силы, они могут обрушиться на нас всей своей древней инстинктивной мощью.

Однако если мы будем заботиться только об *удовлетворении* потребностей, то никогда не переживем *исполнения*. Потребности регулируют *предпосылки* для витального выживания, и все же не они являются тем, *ради чего* мы живем. Венский психиатр Виктор Франкл внес существенный вклад в этот вопрос, разработав концепцию смысла и способствовал тому, что бы она принесла свои плоды в психотерапии, а в особенности в консультировании и психологической профилактике.

На этом можно было бы статью и закончить, сделав лишь несколько ссылок на литературу, если бы в наши дни не появилась серьезная причина для дальнейшей разработки темы человеческой мотивации – все возрастающее число людей, у которых существует проблема: они ничему не дают себя затронуть. Людей, которые не хотят больше принимать участия в жизни: молодежь и люди пожилые, здоровые и больные, удачливые и не очень, состоятельные и нищие.

К чему стремятся молодые люди, которые считают себя «крутыми» и при этом делают безучастность своим стилем? Как нам обходиться с теми, для кого ни удовлетворение физиологических потребностей, ни поиск смысла не являются стимулами для каких-либо конструктивных действий в отношении себя и окружающего мира? Мы вновь и вновь встречаем людей, которые считают: «По большому счету эта жизнь меня не касается!» Иногда установка формулируется не безразлично, а достаточно агрессивно: «Все люди действуют мне на нервы! Мне на них глубоко наплевать. Мне никто не нужен, в том числе и мои близкие». Такая *установка* ставит под вопрос все: витальное желание, духовный смысл, жизнь вообще.

* *Для чего нужно выносить боль и страдания, бороться с трудностями, если все кончено и меня больше ничего не ждет?*

* *Как можно говорить об удовольствиях, если жизнь так тяжело и мне все безразлично, все в тягость?*

* *Как эта жизнь может иметь смысл, если меня тошнит от этого мира, от людей, отвратительных в своей жестокости, жадности, властолюбии?*

Опыт и терапевтическая работа с людьми, которые подобным образом относятся к миру, к жизни и к себе самим, проливают свет на самые глубокие, *экзистенциальные мотивационные силы*.

В бесчисленных случаях экзистенциального анализа я вновь и вновь сталкивался с четырьмя фундаментальными мотивациями, являющимися основаниями для внутреннего

⁶ Термину «Person» трудно найти аналог в русском языке, поэтому мы оставляем его без перевода. Согласно антропологической модели, принятой в экзистенциальном анализе, человек рассматривается как единство трех измерений: соматического (тело), психического (эмоции, аффекты, черты характера и т. п.) и духовного. Термин «Person» используется для обозначения духовного измерения человека. – *Примеч. науч. ред*

согласия в отношении действия (независимо от того, о каких действиях идет речь и движимы ли они инстинктами, чувствами или духовностью). Эти фундаментальные мотивации, фундаментальные устремления объединены в четыре вопроса:

1. *вопрос Бытия-в-мире,*
2. *вопрос ценности жизни,*
3. *вопрос оправдания Собственного,*
4. *и вопрос смысла экзистенции.*

Отстаивание, во-первых, самой возможности Бытия-здесь (Да-зайн), во-вторых, ценностной стороны жизни, и в-третьих, права воплощать в жизнь Собственное образуют три *персональные предпосылки*, которые в конечном итоге необходимы для обнаружения смысла. В этом процессе поиска смысла, когда человек обнаруживает себя в более крупной системе взаимосвязей и на этом горизонте осуществляет свою жизнь, человеческие стремления приходят к завершению⁷.

Становление мотивационных сил человеческого бытия

Сначала обратимся к *становлению* этих мотивационных сил, отражающих присущую человеку *духовную открытость*. Человек открыт трем вещам, он как бы смотрит на мир через три окна. Через первое окно он *открыт в мир*. Отстоять или найти саму возможность Бытия-в-мире (Бытия-здесь) – основополагающий вызов для человека, вопрос, который затрагивает саму возможность экзистенции и поэтому лежит в ее основании. Другое окно *открыто в жизнь*, которая связана с человеческой *способностью ощущать ценности*. Средством для этого является *эмоциональная открытость* человека, его готовность быть затронутым. И наконец, третье окно, третья область *открытости человека* — это *его Я*. В этой персональной открытости он сталкивается с задачей обнаружения в себе *сущностного*, того, что позволит ему прожить *его собственную* уникальную жизнь и найти в этой жизни согласие с собой и другими.

Развитие мотивационных сил начинается в детстве. Одна моя коллега очень точно сказала, оглядываясь на свою юность: «Время юности – это исключительно борьба за то, чтобы быть услышанным, любимым и принятым всерьез». Эта фраза очень точно объединяет три мотивации в контексте социальных отношений.

Когда я размышлял об этих трех аспектах человеческой способности быть затронутым, то увидел три фундаментальные мотивации как три большие волны, обтекающие корабль человеческой экзистенции от носовой части до кормы. Как будто волны зачатия, рождения и обретения имени повторяются в дальнейшей жизни еще несколько раз.

Впервые о существовании человека узнает его будущая мать в самом начале беременности, когда она предполагает, чувствует, вероятно, боится и, наконец, после некоторых сомнений ясно замечает: «Там кто-то есть!» У этого Некто, однако, мало шансов быть рожденным, если его Бытие-в-мире – пусть неосознанно, всего лишь как смутная неопределенность – все-таки не рассматривается женщиной как нечто настолько «хорошее», чтобы его сохранить. Уже с давних времен люди в таком случае пытались избавиться от ребенка.

Родить ребенка – это, вероятно, самый глубокий, бессознательный акт утверждения жизни.

Дать ему имя в конечном итоге означает признать этого человека таким, какой он есть, с его полом, а также включить его в семью, традиции и культуру. Имя подтверждает то, что его нельзя ни с кем перепутать, и то, что он конкретен. Экзистенциальные волны «зачатие-рождение-имя» символизируют экзистенциальные фундаментальные мотивации, в которых речь

⁷ На тему этой четвертой мотивации уже опубликовано много работ В. Франкла (в русском переводе *Франкл В. Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс, 1990).

идет о Бытии-в-мире, Бытии-ценным и Бытии-собой. Вопрос смысла жизни в ходе возрастного развития появляется гораздо позже, он приобретает большее значение лишь при выборе профессии.

Экзистенциальные волны повторяются теперь уже в аспекте социального развития в детстве, в юности и во взрослом возрасте. В детстве, в пространстве семьи происходит зачатие человека социального. Мир ребенка – это семья. На развитие душевного здоровья наибольшее влияние оказывает то, сколько пространства есть у ребенка для его естественных, спонтанных проявлений, для его планов и целей, желаний и намерений, для его игр и воли, страхов и страданий. Это самый глубокий опыт человека, когда он, будучи ребенком, чувствует, что может быть здесь и что он принят. И нет более глубокой неуверенности и страха, чем те, которые родились, когда ребенок был вынужден расти в отвергающей его семье, во враждебной семейной атмосфере.

Подростковый возраст можно сравнить с социальным *рождением*. Подросток неуверенными шагами идет в большой мир. Когда он взрослеет, у него появляется профессиональное «имя» – призвание, его профессия «зовет» его, и он сам зовется в соответствии с ней – это равносильно *общественному присвоению имени*. В этом возрасте речь идет главным образом о том, чтобы, проявив свои способности, утвердиться в более крупном сообществе и добиться уважения.

Фундаментальные мотивации подобны модулям, которые структурируют отрезки развития. Ситуативное развитие является полноценным, если в нем осуществлены все четыре фундаментальные мотивации. То же самое касается и более крупных периодов развития. Так, например, сначала ребенок занят безопасностью Бытия-здесь и тем, чтобы иметь пространство. Потом для него в большей степени становится важной теплота семейных отношений. В пубертате все вращается вокруг нахождения себя (при этом риску подвергаются даже отношения!), а в раннем взрослом возрасте речь идет о том, чтобы сформировать наполненную смыслом жизнь.

Модули обнаруживаются на протяжении всей жизни в разные периоды развития. В течение первых 15–20 лет жизни речь идет преимущественно об обеспечении жизненного пространства, от 15 до 30 (35) – о работе над отношениями, от 30 до 45 (50) – об углубленном нахождении себя и потом – о смысле жизни или о том, что еще осталось в ней не сделанным. Обратимся к периоду юности, во время которого развитие человека и его экзистенциальных устремлений проявляется наиболее отчетливо.

Фундаментальные мотивации в период юности

В юности происходит расширение горизонта. Многое из того, что в детском мире семьи считалось привычным и хорошо освоенным, вне семьи не получается или происходит по-другому. Жесткие представления о том, по каким законам идет жизнь, исчезают. Молодой человек стоит перед задачей вновь создать для себя пространство и утвердить свое Бытие-в-мире, который для него является новым. Юность характеризуется напряженностью, которая возникает в результате того, что приходится решать две противоположные задачи: приспособливаться к новым условиям и отграничиваться (говорить «нет», отказываться от чего-то), ища согласия также и самим собой.

Эта напряженность характерна для бытия Person. Как Person человек свободен для открытости и обмена, но одновременно он привязан к самому себе. Потому что, помимо контакта с внешним, он также должен утверждать свое Бытие-здесь, проживать свое отношение к себе самому и оставаться верным себе перед своей совестью. В этом он лучше всего может упражняться в группе сверстников-единомышленников. Стремление интенсивно развивать свою *персональность* (индивидуальность) заставляет молодежь искать компанию сверстников

как «общество, где можно упражняться». Поэтому для юношеского возраста типичны объединенные временными общими интересами группы, в которых обнаруживаются крайности, необходимые для развития. Внутри группы это *конформистское* поведение, приспособленчество, зависимость от группы и некритичное отношение ко всему, что с ней связано, как форма преданности. Вместе с тем по отношению к внешнему миру членство в группе позволяет демонстрировать *отграничение*: членов группы объединяет ритуал посвящения, мода на прически, одежду, стиль жизни и определенные убеждения, которые часто выглядят провокационными. Они должны сделать очевидным: «Мы не такие, как вы!»

Напряженность в отношениях со старшим поколением в соответствии с экзистенциальными фундаментальными мотивациями объясняется тем, что молодой человек стремится объединить три своих важных устремления.

Во-первых, ему нужно пространство для новых сил, для отношений, чувств, идей и действий. Это пространство никто не даст ему просто так в жестких рамках существующего порядка, а он все же пока не настолько силен и влиятелен, чтобы создавать его для себя самостоятельно.

Во-вторых, он ищет расположения со стороны других, хочет, чтобы друзья ему сообщили: «Хорошо, что ты есть. Мы охотно будем с тобой». Чем меньше молодой человек ощущает такое отношение к себе в семье, тем интенсивнее он будет искать его у других людей. Если же он получает его в семье, то захочет выяснить, будет ли это так же и во внешней среде, где у него нет таких привилегий, как дома.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.