

**МЕТОД ОБНАРУЖЕНИЯ
ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ:
применение в практике
консультирования при работе
с депрессивными переживаниями**

В статье описаны структура и шаги метода обнаружения персональной позиции. Показано, как на каждом шаге обрабатывается психодинамика и активизируются персональные силы. Во второй части статьи продемонстрировано практическое применение метода на примере работы с депрессивными переживаниями.

Ключевые слова: *психодинамика, Person, персональная позиция.*

Метод обнаружения персональной позиции (ПП) разработан в рамках экзистенциального анализа (ЭА) А. Лэнгле в 1984—1987 годах. Как и другие методы ЭА, данный метод оказывает психотерапевтическое воздействие посредством активизации ресурсов *Person*. По структуре метод ПП похож на персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) (Längle 1994, 8), но в отличие от ПЭА направлен не на глубокую терапевтическую работу, но на ситуативное разрешение проблемы с учетом личностных ограничений и возможностей, имеющих у человека в настоящий момент.

Страхи, ожидания, желания, когнитивные искажения, которые мешают ясному видению проблемы, не позволяют выработать прочную позицию в проблематичной ситуации. Человек оказывается заблокированным внутри мешающих чувств и мыслей и, как следствие, теряет опору и решимость преодолеть внутренние барьеры.

Например, пациент *ожидает*, что коллеги негативно воспримут его презентацию, и оказывается пассивным и прокрастинирующим в ее подготовке; или *убежден*, что он скучный и неинтересный, вследствие чего избегает встреч с друзьями и страдает от одиночества; или *полагает*, что он никогда ни в чем не добивался успеха, поэтому не приступает к поиску новой, более интересной работы по сравнению с нынешней.

Метод ПП помогает:

- защитить персональное человека от мешающих (не имеющих отношения к данной ситуации) воздействий (мыслей, ожиданий, убеждений и т.д.);
- активизировать *Person* (путем мобилизации существующих персональных ресурсов);
- осуществить конкретные задачи (*Ibid.* 3),

и таким образом за счет высвобождения и аккумуляции персональной силы человек начинает действовать в фрустрирующей ситуации.

Такое укрепление и освобождение *Person* происходит посредством троекратного занятия позиции:

- 1) по отношению к внешним аспектам ситуации: ПП 1 (позиция вовне);
- 2) по отношению к собственным силам и способностям, которые могут быть задействованы в данной ситуации: ПП 2 (позиция вовнутрь);
- 3) по отношению к ценностному содержанию ситуации: ПП 3.

Автоматические процессы психики и *Person* (как ищущая присутствия)

Руминации*, когнитивные искажения, генерализации, тревожные пророчества и ожидания — феномены человеческой психики, наблюдаемые повсеместно и знакомые каждому. Данные процессы активизируются спонтанно и могут протекать при частичной осознанности человека или вовсе без нее.

* Повторяющиеся переживания, когда человек постоянно прокручивает одну и ту же мысль или ситуацию в голове.

Феноменологический анализ подобных автоматизированных процессов указывает на то, что в конечном итоге они всегда направлены на защиту и поддержание жизни.

Например, если феноменологически исследовать процесс руминации (навязчивого размышления), оказывается очевидным, что психическая активность в данном случае направлена на то, чтобы «разрешить» проблему или «продумать» защиту против «плохого» исхода — мозг работает и работает, не может успокоиться, пока не найдет ответ. Однако работа мозга, лишенная осознанного участия человека, всегда оказывается неудачной попыткой найти выход. Вместо решения происходит изнуряющее блуждание по «мыслительному лабиринту» (*Шталь* 2015, 75).

Генетически человеческая психика сформирована таким образом, чтобы считывать наличие угрозы и молниеносно реагировать. «Для выживания важнее замечать опасность, а не благоприятные обстоятельства, важнее запоминать ядовитые растения, а не безвредные» (*там же*, 44). В ходе эволюции аффекты, связанные с реакцией на угрозу, и соответствующие физиологические процессы «стали проявляться мощнее и срабатывать в соответствии со схемой “лучше перестраховаться, чем потом жалеть”» (*Рассел* 2021, 115). Это, в свою очередь, привело к такому устройству нашего мозга, при котором для структур миндалевидного тела и гипоталамо-гипофизарной системы обработка угроз стала приоритетом (*LeDoux* 1998).

Конечно, враг современного человека выглядит совсем не так, как у наших далеких предков. Опасность может появляться в облике «глупо выглядеть», «быть неудачником», «быть отвергнутым другими», «получить мало лайков», «потерять отношения». В экзистенциальном анализе принято классифицировать всевозможные виды опасности в соответствии с фундаментальными мотивациями (*Лэнгле* 2017):

- угроза для мочь-быть (1 ФМ);
- угроза уменьшения (потери) жизни (2 ФМ);
- угроза для бытия самим собой (потери себя) (3 ФМ);
- угроза утраты смысла (4 ФМ).

Следует добавить, что на основании наших проекций и искажений восприятия мы можем видеть врагов, опасность и там, где их нет. Мысли, образы, воображаемые ситуации способны стимулировать психофизиологическую активность в той же мере, что и реальные вещи, ситуации, события. Психика активизирует защитные механизмы вне зависимости от того, находится угроза «в голове» или в реальном мире. Схема «лучше перестраховаться, чем потом жалеть» всегда срабатывает автоматически. Соответственно, чем больше у человека опыта угрожающих (например, жизни или самооценности) ситуаций, тем более активна и многоаспектна его автоматизированная «система угроз»* (Рассел 2021, 114) или система копингового реагирования (Лэнгле 2017).

Психофизиологическая система угрозы работает как «губка». Она впитывает все опыты, когда человеку что-либо в каком-либо виде угрожало и запускает защитный механизм, когда хотя бы что-то похожее на опасность возникает на горизонте. «Коллеги могут негативно воспринять мою презентацию»: восприятие фиксировано на этом негативном ожидании, все другие возможности отбрасываются, возникает напряжение, тревога, импульс убежать — не делать презентацию. Или кружащаяся в голове депрессивная мысль «Я все делаю неправильно», подает сигнал: лучше ничего больше не делать, чтобы еще раз не наткнуться на этот ужасный, отнимающий жизнь опыт «сделать что-то неправильно» — человек становится пассивным, отступает, откладывает.

Что при этом происходит на уровне *Person*, для которой «Я», укорененное в психофизиологии, является мостиком в этот мир?

«*Person* нуждается в способном действовать, “невердимом” “Я”, чтобы она могла оказывать на него ключевое влияние.

* «Чем чаще мы думаем совершить какое-то действие и проживаем некое чувство, тем реальнее оно становится, в мозгу в нашем сознании устанавливается прочная связь стимула и реакции. Ошибочные нейронные соединения в нашей голове при регулярном повторении мыслей, чувств и поступков становятся огромными каналами передачи данных, в то время как альтернативные эмоции, мысли и действия имеют в распоряжении маленькие тропинки» (Шталь 2015, 131).

Такое «Я» пропускает в себя резонанс *Person*, наполняется ее звучанием, не замыкается в копинг-реакциях и не зациклено на односторонних требованиях. Когда функции «Я» развиты, оно может само по себе (формируя себя по собственному желанию) связаться с собственной *Person* и активно согласовывать себя с ней», — пишет А. Лэнгле (2019, 85).

Когда вся психофизиологическая активность уходит на то, чтобы распознавать возможные угрозы и мобилизоваться против них, «Я» оказывается неспособным вступить в резонанс с *Person* — позволить *Person* стать явленной, проявиться.

Ситуацию, когда «Я» не может предоставить доступ *Person*, можно изобразить следующим образом (рис. 1):

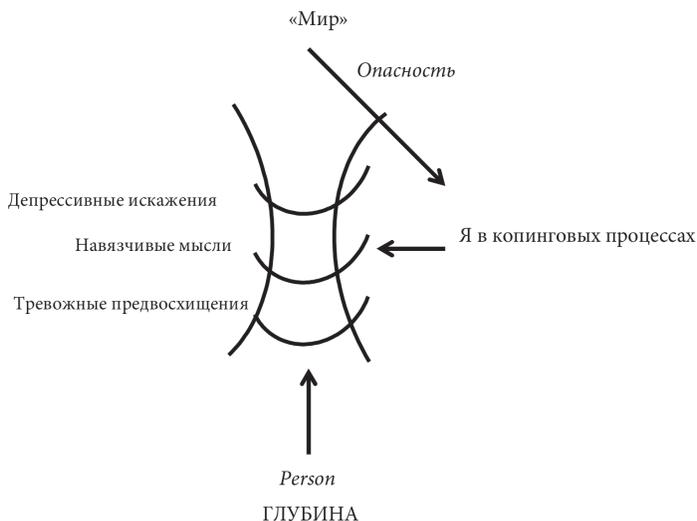


Рис. 1. «Я», которое пронизано автоматическими процессами, не может пропустить в себя резонанс с *Person*

Метафорически соотношение «Я» и *Person* традиционно представляют в виде источника, где *Person* подобна грунтовым водам, а «Я» оказывается обрамлением источника, из которого вода попадает в «просвет бытия» — в «мир», в «присутствие» (Лэнгле 2005, 65). *Person* «ищет присутствия, жаждет настоящего времени, активизируется только в бытии-в-настоящем-вре-

мени» (Лэнгле 2019, 85). «Я» человека, «система угроз» которого активизирована, не позволяет «воде» попасть в «просвет бытия» — не дает возможности *Person* стать присутствующей.

Шаги метода ПП, которые мы подробно раскроем далее, направлены на то, чтобы *Person* с ее силой явила себя.

ШАГ 1. Защитить персональное человека от мешающих (не имеющих отношения к данной ситуации) воздействий — ПОЗИЦИЯ ВОВНЕ

Итак, человек, «система угроз» которого активирована, прежде всего теряет в большей или меньшей степени контакт с реальностью. Он может быть занят:

- ожиданиями — «я могу плохо справиться с этим заданием»;
- тревожными предвосхищениями — «вдруг начальник накричит на меня»;
- депрессивными искажениями — «я все делаю неправильно».

Психика фиксирована на том, что может представлять опасность — несущие угрозу моменты на всякий случай преувеличиваются, а не имеющие отношения к опасности игнорируются — восприятие ситуации оказывается искаженным.

Цель первого шага ПП очертить фактически возможное — войти в соотношение с правдой ситуации*. С помощью вопросов «*Это правда так?*», «*Что на это указывает?*», «*На основании чего вы это знаете?*», «*Откуда вы знаете, что это произойдет?*» терапевт приглашает клиента посмотреть на ситуацию реалистично.

Например: «Почему вы решили, что начальник на вас накричит? Он обычно так делает? Он уже кричал в подобных ситуациях — на вас или других коллег? Он психопат?»

* Ср. также К. Ясперс «О правде»:

«Бытие-здесь хочет *сохранить себя* и расширить себя: *Правда — это то, что способствует Бытию-здесь (жизни), что является полезным; неправда — это то, что наносит ему вред, ограничивает, парализует*» (Jaspers K. (1974) *Existenzphilosophie*. Berlin: De Gruyter. S. 26, 29 ff).

Вопрос «*Это правда?*» в экзистенциальном плане означает: «Должен / вынужден ли «Я» с этим жить? Должен ли «Я» с этим соотноситься?»

Или: «Откуда вы знаете, что в этот раз потерпите неудачу? Что на это указывает? Каковы основания так предполагать?»

Все эти вопросы направлены на то, чтобы человек внутренне ощутил, какие утверждения о внешней реальности правдивы, значимы, «имеют вес», а какие фантазийны, преувеличены, являются плодом психодинамической интерпретации.

Person, чувствуя важное, значимое, оживает. Человек улавливает резонанс с правдой — находит для себя опору и почву во внешнем мире — и через это занимает позицию против «внешнего нападения» (рис. 2).

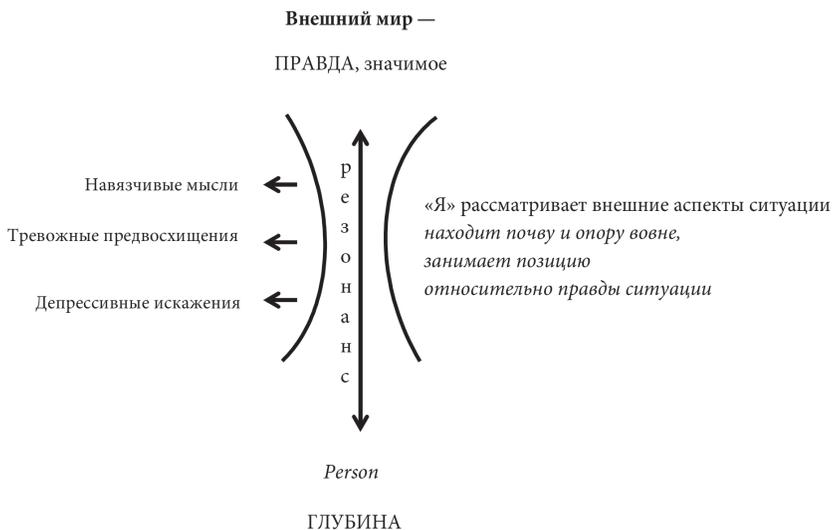


Рис. 2. Человек улавливает резонанс с правдой — находит для себя опору и почву во внешнем мире — и через это занимает позицию против внешнего нападения

ШАГ 2. Мобилизация ресурсов личности — ПОЗИЦИЯ ВОВНУТРЬ

Если негативные ожидания, тревожные предвосхищения, опасения все же имеют определенную степень реалистичности, необходимо проверить собственную прочность — *выдержку*

ли я, если угрожающая ситуация все-таки наступит? Есть ли у меня достаточно прочности, чтобы перенести этот возможный отрицательный исход?

Чтобы человеку было легче оценить собственные силы, терапевт редуцирует отрицательный исход до одного конкретного случая, указывая только на те аспекты негативной возможности, которые реально могут произойти: «Если вы действительно плохо справитесь с этим одним заданием, вы сможете выдержать это?», «Вы вынесете, если начальник действительно будет говорить с вами на повышенных тонах?», «Если это конкретное задание вы сделаете неправильно, вы перенесете это?»

У пациентов могут быть в этой связи жесткие требования к себе, ожидания от себя: «Я всегда должен со всем справляться», «Я не должен ошибаться». Терапевт конфронтирует здесь с подобными требованиями, ожиданиями, проверяет, сколько свободы есть у пациента в отношении них.

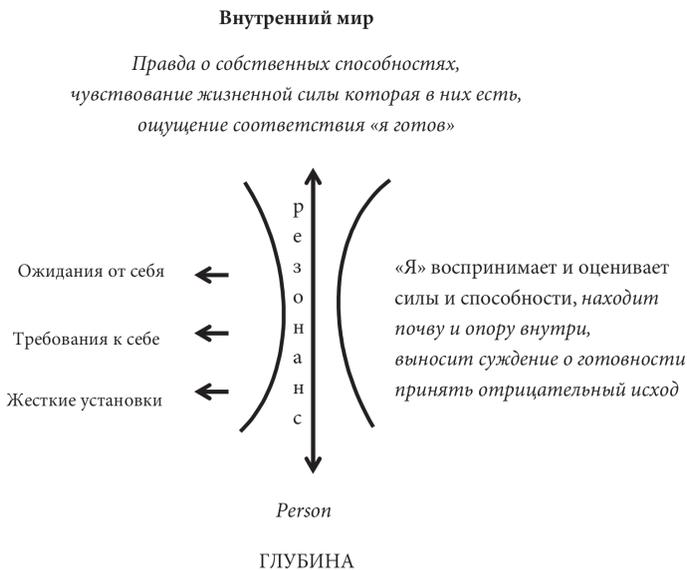


Рис. 3. Человек воспринимает и оценивает собственную силу и способности и выносит суждение о готовности вынести отрицательный исход

Цель второго шага — найти внутри опору, почву, силу, которые позволят выдержать негативную вероятность: *«Можете ли вы выдержать отрицательный исход один раз? Можете ли вы один-единственный раз не справиться? Можете ли вы один-единственный раз совершить ошибку? Вы готовы вынести неудачу? С той силой, которая есть в вас, готовы ли вы нести отрицательный исход?»*

На этом этапе пациента направляют к тому, чтобы он начал воспринимать собственные силы и способности, необходимые для того, чтобы нести данную ситуацию, трезво, справедливо оценил эти силы и вынес суждение: хорошо ли это, правильно ли рисковать, вступать в угрожающую ситуацию с такими ресурсами.

Если пациент слишком ригиден в установках по отношению к себе или если мы видим, что он определенно не сможет вынести отрицательный исход — дальнейшая работа методом ПП оказывается невозможной. Но вместе с тем пациент получает опыт вынесения справедливого, реалистичного суждения в отношении себя: это правильно — сейчас отказаться от этого, потому что я пока не готов.

Шаг 3. Соотнесение с ценностным аспектом ситуации

После того как вовне и внутри обретена почва и опора, необходимо активизировать мотивационные силы. Это достигается за счет прояснения того, о какой ценности идет речь для пациента в угрожающей ситуации. *Зачем он хочет делать то, что небезопасно? Ради чего? Почему не может просто отказаться от этого? Что потеряет, если откажется?*

«Я», избавленное от копинговой динамики, свободно теперь для соотнесения с подлинной мотивирующей силой, которая изначально влечет человека в небезопасную ситуацию. В этой ситуации содержится ценность. Цель данного шага — раскрыть ее, соотнестись с ней. На этом этапе человек совершает мужественный шаг: «Стоять за себя в самотрансцендентном контек-

сте — выбрать себя и быть рядом с собой в том, что является собственным персональным отношением к ценности, которая содержится в ситуации» (Längle 1994, 14).



Рис. 4. Человек открывается для тех содержаний ситуации, рядом с которыми его собственное бытие воспринимается как хорошее

Пример консультативной работы. Пациентка Ирина, 28 лет, аспирантка научной лаборатории, чувствует себя перегруженной и уставшей на работе, жалуется на недостаток мотивации и прокрастинацию, раздражение в отношении коллег. В ходе консультации становится видимым, что достаточную часть рабочего времени она занимается выполнением просьб коллег, помогает им в их работе, проектах, не имея внутренней силы отказать.

Ирина говорит: «Есть вещи, которые у меня хорошо получаются, и мне несложно в этом помочь другим, тем более, что вместо этого я скорее всего буду листать соцсети, потому что трудно включиться в собственную работу. Я буду чувствовать себя виноватой — и другим отказала, и сама ничего не сделала».

Мы видим здесь, как пациентка попадает в депрессивный «замкнутый круг» (Лэнгле 2010, 47). Дефицит проживания ценности в связи с собственной работой (приводящий к недостатку мотивации на работе и прокрастинации) «считывается» психикой как угроза для отношений с жизнью (2 ФМ), и запускается защитная динамика (в виде невозможности сказать «нет», отграничиться), направленная на получение «большей жизни» через отношения с коллегами, помощь им. Но динамика психики, работая слепо, не разрешает изначальную проблему «утрату контакта с ценностями в связи с собственными рабочими проектами», приводя пациентку к еще большему истощению и недовольству.

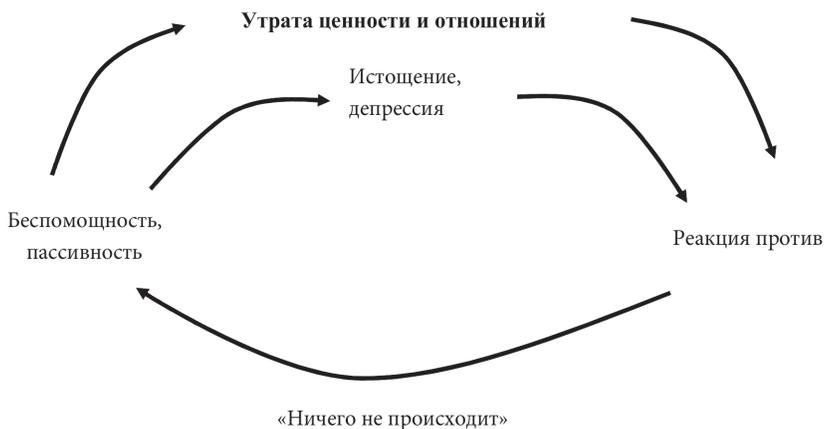


Рис. 5. Депрессивный замкнутый круг

Размыкание замкнутого круга происходит за счет восстановления контакта с первоначально заблокированными ценностями, где метод ПП оказывает помощь следующим образом.

После нескольких сессий, в ходе которых пациентке стала видна динамика, в которую она попадает, появилось больше ясности и чувства в отношении собственных ценностей в связи с личными рабочими проектами, стала ощутима необходимость отграничения. Ирина приходит на консультацию расстроен-

ная и раздраженная, с жалобами на то, что «коллега просит помочь ему с презентацией, а я должна, наверное, отказать ему, но не решаюсь из-за страха, что он обидится и наши отношения ухудшатся».

III 1

Психика, «напуганная» ценностной дефицитарностью, работает против отграничения, преувеличивая негативный исход: «Еще одна ценность — ценность отношений — может быть утраченной, этого нельзя допустить, надо сохранить отношения с коллегой».

Терапевт: Что вы знаете о своем коллеге? Он очень обидчивый? Не может выдержать отказ?

Ирина: Нет, такого о нем я сказать не могу, мы давно знакомы. Могу вспомнить некоторые случаи, когда он о чем-то мелком просил — не помню сейчас конкретно, — я не могла помочь ему. Он совсем не обиделся.

Терапевт: Что реально может случиться, если вы откажете ему?

Ирина: Ну, вряд ли, конечно, мы перестанем общаться. Не думаю, что он прямо обидится, может быть, расстроится — ему очень много придется сделать в короткий срок.

Терапевт: Как это повлияет на ваши отношения?

Ирина: В целом, думаю, ничего не поменяется, но какое-то время мы, наверное, будем меньше общаться — он будет загружен работой. А так мы обсуждали бы презентацию, которую я помогала бы ему делать.

Терапевт: То есть отношения останутся прежними, но на какое-то время дистанция в отношениях увеличится?

Ирина: Да.

Позиция вовне. Такое может произойти, что отношения между нами на какое-то время будут более дистантными — я должна считаться с этой правдой, принять ее.

ПП 2

Терапевт: Если дистанция между вами увеличится, и вы какое-то время будете меньше общаться, как это будет для вас?

Ирина: Это как-то немного фрустрирует. Я, возможно, буду прокрастинировать, это будет неприятно, но не будет возможности отвлечься на другое. На общение с коллегой.

Терапевт: Вы сможете выдержать неприятное чувство, связанное с прокрастинацией?

Ирина: Да, если подумать, я итак постоянно это как-то выдерживаю.

Терапевт: То есть вы достаточно сильны, чтобы в этот раз отказать коллеге и остаться один на один с прокрастинацией?

Ирина: Да.

Позиция вовнутрь. Готовность не убежать в общение от неприятных эмоций, связанных с прокрастинацией, ощущение того, что внутренней силы достаточно, чтобы остаться и выдержать неприятное.

ПП 3

Терапевт: Что вы получите, если откажете? Зачем вообще вам это делать?

Ирина: У меня появится время на себя. Я попробую включиться в свой проект. В прошлый раз мы говорили о том, чем он ценен для меня. Я смогла это увидеть. Если опять буду прокрастинировать, постараюсь понять, что мешает включиться в работу. В любом случае мне хотелось бы попробовать не убежать от себя.

Позиция по отношению к позитивному. Остаться с собой, понять себя, проживать ценности, связанные с собственной профессией (с собственным проектом).

Заключение

Метод ПП является консультативным методом. С его помощью мы не проводим глубокую терапевтическую работу. Однако, повторяя снова и снова вместе с терапевтом три шага ПП, пациент, страдающий от депрессий или страхов, формирует важную компетенцию: жить с тем, что есть, проживать свою реальность (правду) и себя (свои способности, ценности). Если «Я» слишком слабое, а система угроз чрезмерно активна, мы не сможем реализовать данный метод в полной мере. Однако с его помощью мы указываем на важное экзистенциальное направление: ориентироваться на правду — о мире и о себе — только так «Я» может стать достаточно крепким, чтобы решиться что-то сделать во имя ценности и позволить *Person* явить себя.

ЛИТЕРАТУРА

- Лэнгле А. (2005) *Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности*. М.: Генезис.
- Лэнгле А. (2010) *Дотянуться до жизни. Экзистенциальный анализ депрессии*. М.: Генезис.
- Лэнгле А. (2017) Понимание и психотерапия психодинамики в экзистенциальном анализе // *Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций*. М.: Генезис. С. 96—137.
- Лэнгле А. (2019) *Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования и коучинга*. Харьков: Гуманитарный центр.
- Рассел Л.К. (2021) *Терапия, сфокусированная на сострадании. Практическое руководство для клинических психологов*. М.: Диалектика.
- Шталь С. (2015) *Ребенок в тебе должен обрести дом*. М.: Эксмо.
- Längle A. (1994) *Personale Positionsfindung // Bulletin der GLE*. 11 / 3. S. 6—21.
- LeDoux J. (1998) *The Emotional Brain*. London: Wiedenfeld and Nicolson.