

46. Fisher R.A. The genetical theory of natural selection. Oxford. Clarendon Press, 1930.
47. Maturana H. The organization of the living: A theory of the living organization // Int. J. of Man-Machine Studies. 1975. V. 7. P. 313–332.
48. Parker G.A. Evolutionary stable strategies // Krebs J.R., Davies N.B. (eds). Behavioural ecology: An evolutionary approach. 2nd ed. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1984. P. 62–84.
49. Uexkull J., von. Streifzuge durch die Umwelten von Tieren und Menschen. Berlin: Springer, 1957.

Поступила в редакцию 7. X 2013 г.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

С.В. КРИВЦОВА

Представлен взгляд экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии на феноменологию. Описываются специфика феноменологического восприятия, типичные ошибки и заблуждения на пути «в глубину», к сути явления. Автор делает попытку феноменологически взглянуть на то, как из субъективного впечатления формируется понимание воспринятого. Экзистенциальный анализ считает феноменологический метод основным методом терапии и делает акцент не столько на тщательном описании реальности, сколько на способности воспринять то, что затронуло человека, и сохранять установку личностной открытости (Person).

Ключевые слова: феноменологическая традиция, переживание, Person, экзистенция, феноменологический метод, эпохе, самопознание.

Экзистенциализм как философское (а затем психологическое и психотерапевтическое) направление исторически вырос из гуссерлианской феноменологии: «Экзистенциализм — это рецепция философии Кьеркегора на фоне феноменологии Гуссерля и философии жизни Дильтея», — говорил К. Ясперс (1991, с. 305). Можно сказать, что именно феноменологический метод позволил М. Хайдеггеру эвристически развить и достроить гениальные идеи С. Кьеркегора — философа, опередившего философскую мысль своего времени на целое столетие. Феноменология совершила беспрецедентный поворот в традиционной для классической западной философии логике познания сущностного. Прежде философы, обращаясь к восприятию мира, оставались в установке сомнения, неуверенности в том, что «что-то есть»: основной вопрос философии — вопрос о познаваемости мира, как мы помним. Как следствие, они искали дока-

зательств реального существования мира (фундаментально-онтологические доказательства, вечное, абсолютное, истинное знание).

С появлением феноменологии установка изменилась: были оставлены споры о доказуемости онтологии, феноменологи приняли вещи просто как данность, т.е. аксиоматически, и занялись вопросом о том, может ли человек познать истину, разглядеть за явлением сущность вещи, а также вопросом взаимосвязи людей и вещей и воздействия познаваемой вещи на познающего. Не так важно, существует ли что-то на самом деле и могу ли я доказать его существование, для меня важнее понимание сути произошедшего и того, как это связано со мной, с моей жизнью, — так феноменологическая установка была уточнена экзистенциалистами.

Понимание себя, доверие своим суждениям и восприятию, способность уви-

деть сущностное в происходящем с тобой и вокруг тебя, наконец, возможность как-то отнестись к своей жизни — именно для изучения этих вопросов открыла путь феноменология. Феноменология, таким образом, является методом, с помощью которого была создана экзистенциальная философия, и она остается методом работы экзистенциально-аналитической психотерапии (а также других экзистенциальных психотерапевтических школ, но не всех).

НЕСКОЛЬКО ТЕЗИСОВ О ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПРИЯТИИ

1. Феноменология — это исследование феноменов, т.е. того, что показывается (Э. Гуссерль сформулировал требование: «Назад к самим вещам!»), через то, *как* это показывается. Способ, с помощью которого возможно познание сути феномена, это исследование того, как феномен «мне показывается», иными словами, того, что происходило или происходит между мною, и тем, суть чего я хочу распознать. Таким образом, феноменология исходит из того, что способ познания принципиально является радикально субъективным, т.е. зависит от этого конкретного познающего.

Отметим, что благодаря введенному Э. Гуссерлем разделению содержания феномена и индивидуального процесса его постижения (он назвал это соответственно *ноэма* и *ноэсис*) нашла свое обоснование сама психотерапия. Мнение конкретного человека о чем-то, то, как он что-то понял, и, как следствие, его отношение к этому понятию — все это определяется историей понимания или постижения. Когда, при каких обстоятельствах, в каком состоянии встретился человек с феноменом — это определяет его субъективное понимание и суждение. Именно это, а не феномен, данный абстрактно «сам по себе». Э. Гуссерль впервые оформил это как методологию восприятия. «Все, что я знаю о мире, пусть

даже через науку, я знаю исходя из моего видения или моего жизненного опыта, без которого символы науки были бы пустым местом... Научные взгляды, согласно которым я есть момент мира, отличаются наивностью и лицемерием, поскольку они безоговорочно поддерживают иную точку зрения — точку зрения сознания, согласно которой мир изначально расположен вокруг меня и сам по своей инициативе начинает существовать для меня», — пишет французский феноменолог М. Мерло-Понти (1999, с. 7).

Следовательно, не существует того желанного для нас прозрачного мира истин, куда я могу попасть с помощью науки и образования, нет и грандиозности самой Вселенной иначе чем «тогда, когда я захочу охватить эту грандиозность своим пониманием. Для меня существуют и эта наука и этот горизонт, когда мое Я заставляет их быть, оно идет к ним и их поддерживает, покуда я окидываю его взором» (Там же, с. 10).

Как психотерапевты мы хорошо знаем, что реальность снов и фантазий, устойчивых заблуждений так велика, так истинна для каждого из нас. Поэтому ни один психотерапевт не будет спорить с клиентом по поводу истинности его субъективных представлений, скорее он расспросит его о том, какое значение сны, фантазии или убеждения имеют для него, в чем их ценность, что ему в них представляется важным.

Феноменолог развивает в себе установку уважительного внимания к актуальному субъективному опыту другого человека, даже если этот опыт ведет к искажениям (в таких случаях обычно феноменолог говорит: пока он может видеть только так).

2. Для восприятия сущностного необходима исходная информация, сущностное не обнаружить на пустом месте. Факты, детали, подробности, нюансы — все это является исходным материалом, «обрывками смыслов», как называл их ученик Э. Гуссерля Ойген Финк. Все это необхо-

димо для схватывания сути, но, двигаясь к ней, восприятие не «приклеивается» к фактам, смотрит не на них, а как бы *насквозь* и одновременно — в целом, обнаруживая все возможные взаимосвязи между этими обрывками. Факты даны нам в руки, словно уголки скатерти, и каждый из них открывает доступ к целому. Не имеет значения, является воспринятое осознанным или неосознанным, оно содержится в интуитивном. Они представляют собой объективное содержание, несмотря на всю степень субъективности восприятия. Найти сущностное возможно только на основании *конкретных* вещей, из них *вырастает* глубина.

Из сказанного выше понятно, что для феноменолога важно быть внимательным к деталям, уметь сосредоточиваться на том, что хочешь познать. Феноменолог работает интуитивно и одновременно готов ответить на вопрос: на основании каких фактов ты так это видишь?

3. Для обнаружения сути необходимы два вида свободы: свобода объекта и свобода субъекта.

Дать свободу объекту означает разрешить объекту себя впечатлить, согласиться быть затронутым и, возможно, даже пораженным, раненым.

Нет иного пути постижения сущностного, кроме получения впечатления. Мир останется не познанным в его своеобразии, если я берегу себя и не подпускаю его близко или если принимаю его лишь на своих условиях. Дать свободу объекту означает также отдать ему власть, разрешить ему быть таким, каков он есть, и также разрешить ему что-то со мной сделать. Мне же остается подчиниться и чувствовать.

Дать свободу субъекту означает позволить самому себе чувствовать, разрешить чувствам прийти, какими бы они ни были, во встрече с тем, что я хочу понять. Это рискованно, поскольку чувства относятся к моей собственной сущности и через другое происходят встречи с неожиданными сторонами себя самого.

Поэтому мы говорим, что феноменологу требуется мужество для субъективности. Он должен замечать, когда появляется дистанцированная отстраненная «позиция незаинтересованного наблюдателя», как правило, выполняющая роль спонтанной защиты, и отодвигать эту установку, открывая пространство для затронутости.

4. Феноменология предполагает дисциплинированную рефлексию того, что часто кажется «само собой разумеющимся»: предустановок, исходных знаний, намерений, верований, ожиданий и т.п. Все это нужно взять в скобки, т.е. совершить эпохе (*греч.* «удержание»). Эта рефлексия и призвана по возможности точно определять, где кончается реальность Другого и начинаюсь Я со своими проблемами, чувствами и особенностями эмоционального опыта. Этот человек кажется неприятным, потому что в нем есть что-то неприятное или в моем опыте есть что-то, что вспоминается как неприятное каждый раз, когда я его вижу? Может быть, он мне просто кого-то напоминает? Кого-то, кого я не хотел бы вспоминать? Этот коллега только кажется мне жадным, потому что я вытесняю (ни за что не соглашусь признать) собственную жадность, или он все-таки на самом деле более скаредный, чем другие? Насколько более? Вдруг я попал под влияние известной поговорки о соринке и бревне?

Проекции и переносы, мои собственные конструкции, касающиеся мира, — все это искажает чистоту восприятия сущностной стороны мира. Иногда кажется, что всего этого слишком много, и возникает вопрос: так возможно ли через все это пробиться к сущностному? — Да, говорит феноменология, если мои особенности и слабости «выйдут из тени», и перестанут быть для меня чем-то незнакомым, и тоже будут приняты к рассмотрению здесь же, вместе с теми впечатлениями, которые пришли от другого и актуализировали мое собственное. «Проблема в том, что здравый смысл

и естественная установка являются немеченными предпосылками всякой мысли, “само собой разумеются”, и мы, чтобы вернуть им жизнь и их обнаружить, должны от них на какой-то миг воздержаться» (Мерло-Понти, 1999, с. 12).

Что значит воздержаться? На первый взгляд кажется, что речь идет о волевом контроле, но это неверно. Выделить собственную долю в познании – значит иметь такие отношения с собой, чтобы я мог встать рядом со своим предубеждением, тревогой, недовольством, смог опознать их прямо сейчас, когда они актуализируются, опознать и признать их существование. Важно научиться этому хорошо, чтобы проделывать эту духовную работу не задним числом, а здесь и сейчас. Для этого нам нужна ясность в отношении себя, картина не только одобряемого фасада, но и проблемных, «теневых» особенностей. Нельзя стать феноменологом без систематического самопознания, которое позволяет достичь вполне удовлетворительного уровня этой ясности, не разрушая доверия к себе и не уничтожая себя чувством вины за то, что не являюсь идеалом. Это систематическое познание себя с целью «убирания в скобки» собственных особенностей и есть эпохе, или феноменологическая редукция, как называл эту работу Э. Гуссерль.

«Лучшая формулировка редукции принадлежит ассистенту Гуссерля О. Финку – он говорил об удивлении перед лицом мира» (Там же, с. 13). Состоявшийся акт феноменологической редукции велик и прост одновременно. Я вместе со своей субъективностью, взбудораженной впечатлением, просто констатирую свою предвзятость, и тогда предвзятость как бы «отступает в сторону, чтобы увидеть бьющие ключом трансценденции», ту самую «могучую действительность жизни», у которой мы и должны оставаться, замечая ее, а не редуцируя до уровня понятных нам банальностей.

Феноменология предлагает возможность постижения сути вещей на условии, которое не каждый готов принять: самопознание, открытый взгляд на себя самого, включение собственного в область исследуемых феноменов.

Итак, *существенная сторона реальности может быть познана нами, если мы даем в распоряжение свою собственную субъективность*. Если я могу соотноситься с тем, что увиденное или услышанное во мне вызывает, и эта моя реакция войдет в резонанс с предметом восприятия, если я совершу эпоху, рефлексируя собственную долю в том впечатлении, которое получил, тогда я смогу увидеть феноменологическое содержание – существо феномена, что он в данный момент представляет: «Я только тогда могу познать другого, когда я ставлю себя как экран. Поэтому только человек может воспринимать феноменологически, поскольку он отдается восприятию своим духовным существом» (Лэнгле, 2009, с. 80).

Описанные выше положения предельно ясны, и все же, по моему мнению, сути метода из них понять в принципе невозможно. Это и не удивительно, ведь до сих пор сведения о предмете сообщались назывательно, так сказать, в готовом виде. В лучшем случае, они могли развить некоторое любопытство. Но не более. Ведь суть может быть понята лишь феноменологически. А сам метод мы описывали, но не применяли; попробуем исправить эту ошибку.

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПО СУЩЕСТВУ

Попробуем для исследования процесса феноменологического восприятия применить феноменологический метод. Начнем с рефлексии первых плохо или хорошо осознаваемых предубеждений, которые возникли из восприятия вышеизложенного текста. Там может содержаться нечто угрожающее: сама постановка проблемы, или способ изложения, характерный для

этого конкретного автора, или что-то еще, трудно конкретизируемое. Что-то может насторожить, и тогда рождается предубеждение, через которое уже не так просто пробиться к сущности этой самой феноменологии, как если бы вы получили ее не из тех рук, или не в том контексте, или просто не в тот момент. Если еще возможно убрать все это в скобки, тогда есть шанс. После того как совершена первая феноменологическая редукция, нам нужна конкретная ситуация, в которой феноменологический опыт в принципе возможен. Лучшим и более понятным примером для этого является восприятие произведения искусства.

Есть в Ватикане скульптура, вернее, фрагмент торса. Его изображение можно увидеть, например, в Интернете (URL: <http://atua.livejournal.com/284572.html>). Всмотритесь в него. А потом сравните свое восприятие с впечатлением Р.М. Рильке, которое он описал в своем знаменитом стихотворении «Архаический торс Аполлона»:

Нам головы не удалось узнать,
в которой яблоки глазные зрели,
но торс, как канделябр, горит доселе
накалом взгляда, убранного вспять,
вовнутрь. Иначе выпуклость груди
не ослепляла нас своею мощью б,
от бедер к центру не влеклась наощупь
улыбка, чтоб к зачатию прийти.

Иначе им бы можно пренебречь —
обрубком под крутым обвалом плеч:
он не мерцал бы шкурою звериной
и не сиял сквозь все свои изломы
звездой, высветив свои глубины
до дна. Ты жить обязан по-иному...

(Перевод В.Л. Топорова)

Спросим себя: на что я обращал внимание, когда читал стихотворение, что я слышал, когда слушал его? затронуло ли меня что-то? что меня затронуло?

Попробуем свести воедино возможные ответы:

— *Сначала неясность, сумбур, но при повторном прочтении совсем другое впечатление, ты как будто затянут какой-то силой в это стихотворение.*

— *Обращал внимание на общее впечатление, детали, как они связаны друг с другом.*

— *Обращал внимание на метафоры, которые позволили воспринять целостность образа, увидеть его более свежим взглядом, неожиданно.*

— *Обращал внимание на то, как стихотворение на меня воздействовало, на собственную открытость в отношении всего текста, на свою взволнованность.*

— *Обращал внимание на то, что меня тронуло, как будто имеет ко мне отношение.*

— *Не задерживался на деталях.*

— *Обращал внимание на то, как отдельные впечатления подходят другу к другу и как это действует на меня, как это движется.*

— *Интуитивное осмысление последней строки: почему из вышеизложенного вытекает этот вывод? Есть ощущение, что за этим что-то есть, но пока неясно, суть где-то близко.*

— *Поразительно, как до самой сути замысла творца можно дойти, основываясь на столь малом «обломке» творения.*

— *Обращал внимание на то, какая духовная работа начинается в тебе самом, восхищение, обнаружение существенного и в себе самом, после этого стихотворения, как если бы ты сам стал другим.*

— *Запоминается очень необычный взгляд автора. И еще, стихотворение про мужское и написано женщиной. Это взгляд мужчины.*

Мы замечаем в этих опытах, предоставленных нам разными людьми (стихотворение я использую иногда, обучая студентов-психологов феноменологии), важные признаки феноменологического видения.

Это, во-первых, не прагматичный характер феноменологического узрения сущностного. Особый настрой возникает не всегда сразу, а может не возникнуть и

вовсе. Тогда стихотворение вызовет лишь раздражение и утомит. Когда не удастся настроиться? Феноменологическая установка не всегда может быть актуализирована человеком. Она «не получается», когда нет времени, чтобы сосредоточиться, или он слишком устал, или на первый план выступает нужда либо польза, и он занят именно этим.

Заметим, что в отношении *восприятия пациента* действует тот же принцип: как только ты слишком заинтересован в нем, хочешь непременно помочь, подумываешь о нем как об интересном случае для супервизии, хочешь ему понравиться или что-то подобное, ты перестаешь быть феноменологом. Феноменология – школа отпуская намерений.

Возвратимся к стихотворению. Вторая черта феноменологического восприятия – *особое видение насквозь*, через детали, сразу вглубь. Прорыв к сущностному происходит через сосредоточенное, полное и одновременно рассеянное внимание, при этом наблюдается размывание границ собственного Я. Ты через какое-то время действительно ощущаешь себя «втянутым», объединенным, единым с объектом восприятия: о чем я сейчас думаю: об Аполлоне или о своем?

Тот же феномен возникает в психотерапевтическом контакте. Многие описывают это так: между нами что-то начинает происходить, возникает общее поле, довольно отчетливое и удерживающее тебя, как «купол». Возникает состояние, когда весь мир за пределами общего поля перестал существовать. Останавливается время. В психотерапии общее поле – лучшее условие для излечения. Об этом написал К. Роджерс в своей последней прижизненной статье 1986 г. (Роджерс, 2004, с. 35).

Но и в реальной жизни это случается нередко: магия стихотворения или чудо Встречи двух людей (влюбленные переживают это особенно часто). Люди ощущают *общий поток, общее течение в особом време-*

ни. Ничего не зная о феноменологическом методе, этот феномен почти магического слияния с чем-то или кем-то, общего поля (человек-человек, человек-место, человек-вещь, человек-идея) многие описывали в искусстве, литературе, психологии.

Вспомните волшебника из шварцеской «Золушки», который всем гостям бала, не только влюбленному принцу и Золушке, предложил это переживание в качестве подарка.

Возвратимся к впечатлению от стихотворения. Эмоциональный отклик, затронутость – ключ к пониманию феноменологии. («Воспринимать то, что трогает» – так озаглавил свою статью о феноменологии экзистенциальный психотерапевт А. Лэнгле (2009)). Это означает, что феноменология очень скромна. Она сосредоточивается только на том, что «себя показывает», советует просто принять то, «в качестве чего оно себя дает, но также и только в тех рамках, в которых оно себя дает» (Гуссерль, 1998, с. 57), да еще и рекомендует ограничиться тем, что меня, воспринимающего, трогает. Однако после всех этих ограничений она также обязует меня отвечать за свое восприятие. А это предполагает, что я как воспринимающий должен быть способен рефлексировать собственные чувства и установки. Если я замечаю, что моя затронутость и *взволнованность* – со знаком «плюс», тогда, скорее всего, я феноменолог (Кривцова, 2008). Удивление от распознанного содержания и принятие его всерьез приводят к тому, что чувства становятся глубже, и теперь я также уважительно смотрю на этот свой отклик. Вот, например, почему меня не оставляет последняя строчка стихотворения Рильке? О чем она мне говорит? Почему я так взволнован?

Может иметь место и иная затронутость – с негативным знаком. Тогда я просто должен обернуться на 180 градусов и заняться самопознанием. Что угрожающего я заметил в воспринятом? Чему во мне это угрожает? Не во мне ли дело? Итак,

как только затронутость по типу симпатии и пиетета сменяется иной, недовольной из-за нехватки чего-то, — тут феноменология заканчивается. *Феноменолог никогда не обращается к тому, чего нет (вещь не может показывать то, чего нет), — только к тому, что есть, и к тому, как и для чего это есть так.* Это один из секретов феноменологии. Наконец, феноменология *всегда не окончательна.* Сейчас для меня это так, но я не знаю, как это будет в будущем (поэтому стихи перечитывают снова и снова). Требуется особое отношение к себе, чтобы смочь признаться: я не могу познать Другого без остатка (и что Другой в однократном выражении не может показать себя без остатка). Это особая *установка экзистенциальной скромности*: все, что я могу познать, — только субъективное воздействие, которое, конечно, связано с Другим, но также и со мной: во всем, что я увидел, распознал, я также содержусь.

Образы феноменологии:

- Микеладжело мог разглядеть в глыбе мрамора будущую скульптуру.

- Феноменологическое зрение подобно рассматриванию волшебных картинок, в которых используют эффект бинокулярного параллакса. На страничке — какие-то бессмысленные, похожие на узоры изображения, понять в них ничего нельзя, но если настроить взгляд так, чтобы смотреть как бы сквозь эти картинки — в глубину, вдруг возникает объемное видение и появляется новый образ: оказывается, что изображение (картинка) имеет содержание и оно объемно. Мышцы глаз «запоминают», как смотреть, и следующие картинки поддаются легче — тренируется эта самая мышца, которая позволяет увидеть то, что в глубине. Школа восприятия — вот как можно назвать феноменологию.

ЧТО В ГЛУБИНЕ?

Еще более интересный эффект, который обнаруживает рассматривание вол-

шебных картинок: *если знаешь, что в глубине что-то есть, фокусировка происходит быстрее.*

Так что же в глубине, когда дело касается психотерапии? И не будет ли это предзнание нарушением феноменологического принципа беспредпосылочности?

У экзистенциального анализа есть своя принципиальная точка зрения на феноменологию: феноменологический метод — единственный, достойный того, чтобы воспринять Person, человеческое в человеке.

Зададим себе вопрос: что нас трогает во взгляде на другого человека? Нужно отметить ради справедливости, что иногда ничего. Однако здесь же мы можем отметить, что это минуты, когда мы и сами в не слишком хорошей форме: расстроены, устали или очень заняты практическими делами. Если же собственный ресурс и пространство для Встречи появляются, тогда меня трогает «настоящее», не поддельное, существенное — то, в чем человек проявляется цельно, там, где мне открывается сама несравнимость и незаменимость этого человека. И затронут я, потому что я тоже цельный, несравнимый и существенный: подобное познается подобным. Если феноменолог открывается миру не «в роли» исследователя, психолога, воспитателя, а в собственно человеческом своем существе, то он и воспринимает мир персонально. Это сущностное, истинно «человеческое в человеке» мы называем Person. О Person, этом центральном аспекте личности, писали М. Шелер, М. Хайдеггер, Э. Фромм, В. Франкл, многие экзистенциально-гуманистические психологи. То, показывается ли терапевт в своих проявлениях как Person, и есть центральный критерий качества психотерапии. Мы не можем заставить Другого стать Person по нашему требованию, но мы можем видеть его как Person (в зоне ближайшего развития?) и соответственно относиться. О чем сейчас для этого человека идет речь? Или, может быть: от чего он страдает?

Является ли ожидание встретить Репсон предустановкой? Не в большей степени, чем сам факт того, что я допускаю возможность узреть нечто в глубине, за поверхностным. Предустановкой будет, скорее, невозможность разглядеть что-то достойное почтения. И, честно говоря, никакое образование не даст гарантии, что такая трансформация «зрения» (М. Шелер называл это установкой духовного видения) произойдет. Сбои могут быть у каждого, поэтому терапевту важно сохранять бдительность.

Мы видим, что данный подход требует главным образом феноменологической открытости по отношению к себе самому и в качестве терапевта, и в любом другом качестве.

Вопрос: о чем мне говорит то, что и как произнес мой собеседник (пациент, ребенок, ученик)? Как действует сказанное им на меня? Я вновь и вновь спрашиваю себя: как я это сейчас воспринимаю? что это вызывает во мне?

Так же можно размышлять о Другом: как он это сейчас переживает? Не думает, полагает — это ведет к дистанции и абстракции, — а именно: что он сейчас чувствует, как сильно его чувство? от чего он страдает?

Важно быть бдительным в отношении дифференциации между соотношением с вещью и соотношением с собственными чувствами в ситуации. Это чувство отражает мое состояние и мою историю или имеет отношение к актуальной ситуации?

Важно обращать внимание и на свои ожидания, на свое желание критиковать, потому что разочарование в связи с ожиданиями — это уже не феноменология. Неудивительно, что мы раним пациентов, когда говорим им о наших разочарованиях.

Что требуется от феноменолога на практике? Требуется особые ограничения в высказываниях:

1) я говорю только о том, что себя показывает. Я остаюсь при том, что говорит

другой человек и (сначала) не вношу чужое знание (например, общее знание о клинической картине). Сначала никакой теории, никакого диагноза. Темой является только переживание пациента и то, как это я воспринимаю;

2) я говорю не о том, что говорит Другой, а о том, как я это принимаю. Я говорю о себе, в высказывании я ограничиваюсь собой («я понимаю то-то и то-то... я воспринимаю это так: ...») вместо: «то, что Вы сейчас говорите, путано и неясно», «с тем, что я понял, у меня возникает проблема...».

Мы избегаем онтологизаций, т.е. высказываний типа: «это так... ты сказал... это неправильно, это правильно...». Мы воспринимаем все происходящее как относительное и таким образом оставляем ему «пространство для игры», не фиксируем, а остаемся в поиске сущности, правды.

Феноменологи отмечают, когда в состоянии возбуждения у них появляются фразы типа: «Ты не мог бы выразиться определеннее, ничего непонятно?!» Они называют это дубинкой онтологизирования, феноменология здесь заканчивается. Вместо этого надо вновь и вновь подвергать сомнению свое понимание. Худшее свойство для феноменолога — самонадеянность.

ПРИМЕР ИЗ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЙ КОММУНИКАЦИИ С КОММЕНТАРИЯМИ

Мама и четырехлетний сын идут от метро к дому. На улице зима, вечерет. Мальчик: «Мама, я хочу мороженого!»

Отметим, что этот случай для феноменологического восприятия особенно труден, потому что мама — не консультант, а ребенок — не взрослый клиент, способный дать внятное описание собственных потребностей. Было бы глупо спрашивать у него: «На основании чего ты делаешь вывод, что хочешь мороженого?» Хотя случай этот не «консультативный», в нем ярко прослеживаются типичные подводные

камни той самой естественной установки, которая, с точки зрения феноменологии, нуждается в рефлексии. Естественная установка в этом случае — запретить мороженое: никакому ребенку зимой на улице оно не полезно. Если мама не готова сейчас воспринимать феноменологически, она сочтет эту детскую просьбу (или требование) провокацией. Дети разные, предыстория «отношений» с ангинами и мороженым тоже разная, да и собственная жизненная ситуация мамы может быть разной. И все-таки феноменологический анализ не только возможен, но и обязателен, если мы хотим, чтобы наш ребенок чувствовал, что его понимают. Феноменологическая установка в этом случае — ни в чем не подозревать малыша. Суть происходящего — в чем она? Если мама скажет: он меня провоцирует, нужно быть бдительной — это будет наполовину правдой. Правда в том, что я чувствую слишком сильную затронутость. В феноменологии слишком сильное чувство так же показательно, как и слишком слабое. Это важный маркер собственного не феноменологического состояния: я лично еще не готова, чтобы двигаться к сути, особенно когда мои эмоции отрицательные: страх, раздражение или даже негодование. Если на первом плане — мое собственное состояние, то у меня нет доступа к состоянию своего ребенка. Поэтому следующим шагом должна стать попытка выполнить феноменологическую редукцию — убрать свои страхи «в скобки» (особенно трудно бывает убрать неприятную мысль: «он это делает нарочно») и посмотреть на ситуацию еще раз.

Спросим себя: каково ребенку сейчас? Настроение просвечивает в походке, выражении лица, темпе движений — общий уровень «энергетики» (подвижности) дети никогда не скрывают. Попробуем послушать приунывшего ребенка: что означает для него просьба купить ему мороженого? Для меня это про угрозу ангины и тревогу,

и бессонные часы, и неприятную перспективу отпрашиваться с работы. А для него? Чего он хочет? Какое чувство обозначает он словом «мороженое»? Если удастся, можно спросить себя саму: что для меня мороженое, если убрать из ситуации свои страхи?

Если мама готова понимать ребенка «из него самого», ни в чем его не подозревая, тогда она услышит то, что просит сын: немного чувства радости, которое ассоциируется с мороженым и может уравновесить тоскливое настроение холодного зимнего вечера. Такая мама скажет: «Я знаю, дорогой, как ты любишь мороженое! Мороженое, ммм... Помнишь, как мы летом тогда купили пять порций и ели столовой ложкой? Помнишь, как мы измазались? А папа нас не узнал и спросил: кто это здесь весь липкий и сладкий? Ты ел мороженое большой ложкой... (вот мама и сын уже вместе смеются). А хорошо было бы на солнышке съесть много-много из тазика... Ты какое больше любишь? Прошлым летом тебе понравилось шоколадное. Да? Я вот люблю пломбир. Тебе нравится пломбир? Ну такой беленький, без начинки? Да-да, надо попробовать. Так хочется лета...» Скорее всего, тема актуальной покупки мороженого будет на этом исчерпана.

Что было сутью (правдой) ситуации? Этот вопрос всегда обращает нас к глубине. «Последняя» правда всегда тесно связана с вопросом: что с этой правдой делать? Если для меня феноменологическое содержание замирает на отметке «он меня провоцирует», тогда у меня опускаются руки: что мне делать с четырехлетним провокатором? Если же удастся прорваться глубже, мы встречаемся с Person. В этой ситуации Person четырехлетнего ребенка была открыта к тому, что дает больше ресурса, чувства: «я живой», т.е. речь для ребенка шла о совместном проживании с мамой чего-то хорошего. Почему бы не мороженого? Ребенок в общем с мамой поле-пространстве

для игры проживает теплое радостное воспоминание, и холодный зимний вечер теплеет. Суть всегда носит характер ценности, следовательно, мы действительно можем себе позволить ни в чем не подозревать ребенка: он хочет хорошего, просто не всегда может убедить в этом маму. Будучи понятым, насытившись хорошим, ребенок без обид воспримет вполне реалистичную идею о том, что мороженое можно купить в воскресенье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для нас, психологов и консультантов, феноменология ценна прежде всего как главный и единственный метод, адекватный задаче восприятия и понимания Person — духовного, свободного начала в человеке, его сущностного центра, его «тайны». М. Шелер, учение которого легло в основание логотерапии В. Франкла (Шумский, Уколова, 2013), говорил, что второе имя феноменологии — любовь. Автор этой статьи формулирует феноменоло-

гическую установку так: никого ни в чем не подозревать.

1. Гуссерль Э. Картезианские размышления. СПб.: Ювента; Наука, 1998.
2. Кривцова С.В. Работайте, пока свет еще с вами // С собой и без себя: практическая работа в экзистенциально-аналитической психотерапии. Теория и практика экзистенциального анализа: (Сборник статей) / Под ред. С.В. Кривцовой, А. Лэнгле. М.: Генезис, 2008. С. 5–9.
3. Лэнгле А. Воспринимать то, что трогает // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. № 1. С. 79–112.
4. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб.: Ювента; Наука, 1999.
5. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия: Сборник статей / Сост. А.Б. Орлов. М.: ООО «Вопросы психологии», 2004. С. 35–40.
6. Шумский В.Б., Уколова Е.М. Макс Шелер и Виктор Франкл: от антропологии к онтологии духовной личности // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2013. № 5. С. 7–26.
7. Ясперс К. Смысл и назначение истории: Пер. с нем. М.: Политиздат, 1991.

Поступила в редакцию 16. VII 2013 г.