

ИНИЦИАТИВНОСТЬ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. АНАЛИЗ СЛУЧАЯ

Работа выполнена при поддержке программы «Научный фонд Томского государственного университета им. Д.И. Менделеева». Регистрационный номер НИР 8.1.71.2015.

Статья посвящена уточнению смыслов процесса экзистенциального анализа в психологической помощи. Рассмотрен вопрос деструктивной, неаутентичной вовлеченности человека в мир, проявляющейся в дефицитности инициативы в структуре его активности. Также рассмотрен процесс пересмотра структуры вовлеченности человека в мир посредством анализа смысла его инициатив. Анализируется случай оказания помощи в режиме консультирования, направленного на осознание клиентом своей вовлеченности. Формулируются гипотезы о взаимосвязи тревожности и инициативности, о тенденциях и основных факторах, препятствующих инициативности: инициативное приращение представлениям статуса жизненных ценностей и реактивное следование им; инициативное отрицание собственной подлинности; реактивный страх быть непонятым, отвергнутым, отчужденным; инициативное отрицание своего жизненного потенциала.

Ключевые слова: инициатива; аутентичность; подлинность; тревожность; своевременность.

Введение

Среди различных психологических проблем, характерных для современного человека, есть проблема, требующая сегодня категорического осмысления на всех уровнях, от концептуального до индивидуально-бытового. Это проблема вовлеченности человека в собственную жизнь – проблема согласованности и единства потенциала человека и дела его жизни, соответствие ценностей человеческой жизни и того, чему человек свою жизнь в действительности посвящает. В различных ракурсах проблема вовлеченности человека в мир и в жизнь выглядит и идентифицируется по-разному: как аспект счастья, призвание, талант, свобода, вера, идентичность, благополучие – в позитивном аспекте, как одиночество (человек один на один со своим делом), судьба, бремя – в негативном, как ответственность, аутентичность, самоидентичность [1] – в терапевтическом аспекте и аспекте развития.

Сегодня предполагается, что если бы каждый был занят своим делом – таким, осуществляя которое, реализуются самые лучшие его качества и ценностные ориентации, происходит постоянный духовный и интеллектуальный рост, открываются новые горизонты, мы жили бы в идеальном обществе счастливых людей. Ведь когда человек следует собственному предназначению, он служит не только себе, но и на благо других, и происходит это естественным образом, с постоянным наращиванием потенциала, а не с его растратой, как это бывает при «игре чуждой роли». Но в действительности мы встречаем множество случаев неаутентичного экзистирования, когда человек мог бы жить, но на самом деле не живет.

Предполагая в человеческой жизни специфический и значительный потенциал, реализующийся в подлинности и аутентичности индивидуальной и социальной жизни, мы сталкиваемся с психологической задачей идентификации условий, способствующих раскрытию и реализации жизненного потенциала, поиску путей перевода возможностей в действительность и действительности в возможности. «Самореализация... есть не что иное как переход возможности

в действительность... Возможности могут быть источником активности... с этим источником активности связаны сущность человека, его самость, миссия и предназначение» [2. С. 4].

Однако для того чтобы возможность переходила в действительность, в первую очередь необходимо признать ее существование и обнаружить ее в себе, т.е. быть человеку действительным, присутствующим. Сделать это современному человеку бывает сложно, поскольку большая часть сознания нередко бывает скована ложными представлениями о жизни, в связи с чем крайне важно, как обоснованно указывает Эмми ванн Дорцен, «пересматривать свои реакции, вдумываться в них, вместо того чтобы пассивно следовать за теми чувствами, которые уже затащили в ловушку...» [3. С. 101], т.е. проводить экзистенциальный анализ собственной жизни и мира.

Нередко с целью проведения такого анализа люди обращаются за помощью к специалистам. И здесь важно помнить, что наивысшая цель экзистенциальной терапии состоит в том, «чтобы предлагать людям способы исследования, конфронтации, прояснения и переоценки их понимания жизни, проблем, встречаемых ими на всём протяжении жизни, и ограничений, налагаемых на возможности, присущие бытию-в-мире» [4. С. 122].

В этой связи актуально рассмотрение такого предмета, как инициатива в ее соответствии с тревожностью и ценностными ориентациями. Наша гипотеза заключается в следующем: инициатива является маркером структуры человеческой вовлеченности. Осознание смысла своих инициатив позволяет увидеть структуру и деструкцию своей вовлеченности в мир.

Инициатива (от лат. *initium*) – начало. Если рассматривать ее с процессуальной точки зрения, то можно охарактеризовать как начало, зарождение действия. Если же говорить об инициативе как об элементе системы «возможность – действительность» и «действительность – возможность», то мы можем охарактеризовать ее как промежуточное звено, содержащее в себе потенциал возможности и зачатки силы действия, связь возможности и действительности.

сти. В научной литературе также встречается определение данного понятия с точки зрения времени личности: «Инициатива личности – это расширение времени-пространства и ответственность за их структурирование, достигающее степени приемлемой для личности определенности» [5. С. 288].

Таким образом, можно рассматривать инициативу как изменение человеком временных и пространственных характеристик жизни, направленное на раскрытие собственной подлинности, как необходимое условие жизни, как начальный этап роста и развития отдельной личности и мира в целом.

Материалы и данные

Для уточнения представлений о связи инициативности и вовлеченности рассмотрим опыт преодоления ситуации разрушения привычного образа жизни за счет осознания вовлеченности и своевременного проявления инициативы на примере случая из консультативной практики.

Описание обстоятельств консультирования

Клиентка обратилась по электронной почте. Консультирование проводилось посредством современных средств связи. Контракт включал оплату за курс консультаций на протяжении трех месяцев, консультации проводились один раз в неделю. Консультант – Кристина Волюнец. Клиентка не возражала против описания опыта консультации в публикации при условии соблюдения принципа конфиденциальности.

При обращении клиенткой были сформулированы такие задачи: прояснить и принять решение по поводу сложностей во взаимоотношениях с родителями, детьми, непроходящего чувства вины в связи с тем, что она выступает инициатором расторжения своего брака, навязчивых раздумий относительно того, чтобы восстановить свой брак, повышенной тревожности, проявляющейся в постоянстве ощущения страха, неуверенности в себе, беспокойства по поводу отсутствия у нее веры в возможность жить полноценной жизнью.

Клиентка: Евгения (имя изменено) – женщина в возрасте 35 лет, имеющая двоих детей от мужа, с которым решила развестись. Профессионально и социально состоявшаяся. Имеет работу. Охарактеризовала свою ситуацию как ситуацию, когда дальнейшее проживание с супругом становится невозможным в силу того, что он злоупотребляет алкоголем и наносит побои ей и детям. Единственное, что удерживает ее от принятия решения разойтись с супругом – это вера в то, что истинная христианка, которой она себя считает, должна любой ценой «сохранять семью и во всем себя винить».

Консультант помогала клиентке пересмотреть структуру своей жизни, обеспечивая психологическую дистанцию по отношению к актуальным чувствам, событиям, действиям и пр. В ходе консультаций выяснилась характерная для всей текущей жизни клиентки особенность. В Евгении имеет место внут-

ренняя готовность проявлять твердость, но следовать ей она не решается, и проявляется это во всех отношениях: не только с супругом, но и с детьми, родителями, друзьями. Нерешительность становится дополнительным поводом для самообвинений, и таким образом поддерживается напряженность конфликта между созданной клиенткой системой ценностей и внутренней потребностью проявить свою подлинную суть, высказать собственную позицию. Эта ситуация влечет постоянное истощение и еще больше загоняет Евгению в ощущение тупика.

На начало работы с Евгенией уровень ее обеспокоенности был достаточно высок, чувствовалась ее реальная готовность к изменениям (переполненность тревогой). С первых же консультаций внимание фокусировалось на основаниях, самости, подлинности, предназначении Евгении. Рассуждения Евгении постоянно «натыкались» на ее, как она полагала, «христианские идеалы», и во взаимодействии с консультантом выяснялось, действительно ли ее представления соответствуют реальности и каким образом согласуются с ее внутренним миром. Постепенно стала проявляться ясность в том, где имеют место соответствия, подлинная вовлеченность, то есть присущие духу Евгении ценности, а где чуждые этой подлинности стереотипы. В результате формировались более отчетливые представления о том, в каком направлении следует менять жизнь и какие для этого имеются ресурсы. В одной из последних консультаций Евгения сообщила, что многие вещи, которые помогал «проявить» консультант, словно всегда жили в ней, но она старалась их прогонять, сейчас же она смогла их увидеть и принять во многом «благодаря тому, что, почувствовав поддержку, не побоялась выйти за пределы ситуации», «посмотреть на нее чужими глазами».

Результаты обсуждения материалов и данных

Обратим внимание на главные смыслы, которые осознала клиентка в ходе экзистенциального консультирования:

– смыслы всегда жили в Евгении, т.е. были действительностью, но она их не принимала и избегала. Саму себя Евгения отвергала как возможность своего основания, основания своей жизни. На ее примере мы можем увидеть, что именно так психологически отвергается действительность – не сама по себе действительность отвергается, а человек отвергает себя как основание своей жизни. Строго говоря, действительность отвергать нельзя, но отвергая ее как возможность своей жизни, это временно осуществимо. Мы можем интерпретировать такое поведение как дефицитарность инициативы;

– увидеть и принять факт отвержения действительности Евгении позволила поддержка консультанта, выражавшаяся в помощи по прояснению и выявлению смыслов ее действий, проверке подлинности и соответствия представлений. Можно сказать, что инициативность консультанта временно компенсировала дефицитарность психологических инициатив клиентки;

– для преодоления ощущения «тупика» Евгении необходимо было «выйти из себя» и посмотреть с «другой точки зрения», поводом к этому послужило состояние, когда «терпеть переживания стало невозможным», т.е. то самое перенаполнение «сосуда» тревогой, о котором мы писали выше. Отметим, что «другая точка зрения», о которой говорила Евгения, не была в полном смысле другой, т.е. чуждой Евгении. Другой, строго говоря, была позиция, подразумевающая большую инициативность. А точка зрения была, по сути, близкой к той, которая соответствовала подлинному взгляду Евгении.

Интерпретация результатов

Сделанные в ходе рассмотрения случая экзистенциального консультирования Евгении выводы сегодня не являются «секретами». И в авторитетных монографиях и даже в популярных журналах можно прочесть, что для преодоления трудной жизненной ситуации нужно сделать освобождающие инициативность действия, проявить освобождающую самого себя активность. Но в консультировании и не предполагается достижения «научной новизны». В практической работе важно, чтобы позитивные изменения действительно произошли. Почему человек, зная о возможностях лучшей жизни, не предпринимает необходимых действий без помощи консультанта, а часто и при помощи консультанта? Почему нужна не просто помощь консультанта, а помощь высокопрофессиональная, хотя речь идет об общечеловеческих законах? Очевидно, что кроме того, что консультант создает пространство поддержки, пересмотра, достоверности и пр., он способствует устранению дефицита инициативы, которая, как уже было указано, рассматривается нами как маркер структуры человеческой вовлеченности, в том числе вовлеченности деструктивной.

Инициатива свидетельствует о живой вовлеченности человека в мир, и это свидетельство может быть свидетельством о причине проблем, как в случае с вовлеченностью Евгении в христианский образ жизни, который, в силу дефицитарности ее инициативности, превратился в комплекс навязанных извне и не соответствующих ее подлинным смыслам стереотипов, что приводило не к спасению, как это ожидается от религиозной практики, а к разочарованию и истощению. В то время как вовлеченность в процесс экзистенциального анализа своей жизни вывела Евгению на путь реализации собственного предназначения.

В интерпретациях опыта пересмотра человеком структуры своей жизни часто допускается, что инициативность к новому взгляду «запускается» каким-нибудь достойным поводом. Мы считаем важным указать, что эти поводы обладают особым смыслом – они дополняют дефицитарную инициативность человека, т.е. являются наказаниями в смысле направляющими, помогающими императивами. В XX в. экзистенциально-ориентированные психологи отмечали эту наказывающую мощь мира как позитивный аспект

тревоги. Так, С. Кьеркегор писал: «Познание тревоги – это приключение, которое должен испытать всякий человек, чтобы не погибнуть – либо от того, что он не знает тревоги, либо от того, что тревога его поглотит. Поэтому тот, кто научился тревожиться надлежащим образом, научился самому главному» [6. С. 193].

В свою очередь, Ролло Мэй рассматривал тревогу как необходимое условие сохранения человеческого рода: «Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Первобытные люди, как сказали бы и Фрейд, и Адлер, испытывали тревогу в те моменты, когда их жизни угрожали зубы или когти диких зверей. Тревога сыграла решающую роль в жизни человека, научив наших предшественников думать, а также пользоваться символами и орудиями для защиты врагов» [7. С. 8].

Таким образом, тревога выступает в роли пускового механизма, который задает импульс будущего движения, способствует возникновению инициативы.

Однако следует учитывать, что тревога может не только пробуждать, но и блокировать инициативу. В этой связи возникает вопрос: «Возможно ли выявить “хорошую” тревогу, пробуждающую и обосновывающую инициативу, и “плохую” тревогу, блокирующую инициативу и способствующую гиперреактивности?».

Полагаем, что ответ на данный вопрос не может быть однозначным, тревога, как и все иные характеристики человеческого бытия, является многомерной и оцениваться должна применительно к каждому конкретному человеку, ситуации, времени и т.д. И важным достоверным свидетельством, позволяющим понять, что тревога играет в данный момент положительную роль в жизни человека, является то, что она позволяет ему обратиться к своей глубинной сути, к действительности себя и своей жизни.

Представим процесс влияния тревоги на человека метафорически, определив пределы привычного существования, заданные границы как некий сосуд, в котором протекает жизнь человека, а тревогу как одну из субстанций, этот сосуд наполняющих. Отталкиваясь от идеи бесконечности бытия и, соответственно, возможностей раскрытия человека для его познания, полагаем, что таких «сосудов» бесконечное множество – один расположен в другом, значит, когда содержимое одного сосуда выплескивается из него, то человек переходит на качественно новый уровень существования. Если «сосуд» открыт для неизведанного, а тревога расценивается как поток извне, осознается как повод к движению (инициативе), тогда очень скоро ее мощи будет достаточно, чтобы разбить сосуд и вывести человека в новые условия, позволить ему начать больше и лучше понимать мир и себя самого. Если же мы бежим от неизведанного, отрицаем его возможность, выстраиваем новые механизмы для защиты нашего сосуда, то тревога мелкими струйками проникает в наш «сосуд», постоянно мучая нас необходимостью от нее защищаться, а процесс ее накопления до уровня, способного привести к разрушению стереотипов, течет крайне медленно.

Получается, что тревога в любом случае подталкивает человека в сущему, разница лишь в ее восприятии и, соответственно, скорости активации таких изменений. У каждого свой «сосуд» и своя политика его содержания. Кто-то осознанно тревожится и наслаждается скоростью перехода на новые уровни развития, кто-то предпочитает относительно спокойные его темпы.

Нередко (и подтверждение этому мы нашли в ходе анализа вышеприведенного случая из практики) поводом, заставляющим человека прятаться от реальности и жить в состоянии вяло текущего хронического душевного повреждения, является страх.

Так, выходя к новому пониманию мира и собственным смыслом, человек начинает сравнивать их с привычными для общества идеалами, зачастую не находя им подтверждения и опасаясь быть отвергнутым. Но даже когда найденные смыслы признаются и возникает потребность в их воплощении в жизнь, страх того, что изменения требуют приложения значительных усилий, которых человек боится не выдержать, может вернуть его к прежнему образу мышления.

Для борьбы со страхом нужны ресурсы, которых на момент принятия такого решения зачастую бывает недостаточно, поскольку силы потрачены на долговременное отрицание подлинного и борьбу с тревогой. Стоит также отметить, что для того чтобы процесс раскрытия личности протекал как здоровый рост,

необходимо почувствовать комфортный темп «вращения» инициативы.

Заключение

При всем многообразии существующих сегодня концепций и практик осуществления психологической помощи, игнорирование такого аспекта, как структура вовлеченности человека в его жизнь, непозволительно. Без этого психологическая помощь превращается в реализацию консультантом своих умений и знаний, но совсем не обязательно становится помощью, терапией. Для того чтобы не потерять из виду этот важный аспект помощи, на котором фокусируется экзистенциальный анализ, но реализуют и консультанты, придерживающиеся других концепций, необходимо и достаточно осуществлять анализ вовлеченности человека в его жизнь, идентифицируя при этом инициативность клиента, т.е. феноменологически эксплицировать смыслы его активности по согласованию ценностей его жизни и постоянства его реальных действий. По возможности следует дополнять дефицитность инициативы клиента, формируя конструктивную вовлеченность в процесс консультирования и жизни. Техники и средства при этом имеют второстепенное значение. Во многих случаях достаточно не отягощенного никакими техниками разговора посредством современных средств связи. При этом важны условия, вовлекающие клиента в процесс консультирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьянов О.В. Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире : дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2009.
2. Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд / под ред. Г.В. Залевского. Томск : Изд-во Том. ун-та, 1999. 154 с.
3. Дорцен Э. Ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / под науч. ред. В.В. Летуновского ; пер. с англ. М.С. Горовой. Ростов н/Д, 2007. 215 с.
4. Спинелли Э. Экзистенциальная психотерапия: вводный обзор / пер. И. Глуховой // Топос. 2008. № 1 (18). С. 121–137.
5. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
6. Кьеркегор С. Страх и трепет / пер. и ком. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. М. : Республика, 1993. С. 115–248.
7. Мэй Р. Смысл тревоги / пер. с англ. М.И. Завалова, А.И. Сибуриной. М. : Класс, 2001. 384 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 20 октября 2015 г.

INITIATIVE AND INVOLVEMENT IN EXISTENTIAL CONSULTING. ANALYSIS OF A CASE

Tomsk State University Journal, 2015, 400, 277–281.

Lukianov Oleg V. Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: lukyanov7@gmail.com

Volynets Kristina V. Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: lafarm@yandex.ru

Keywords: initiative; authenticity; authenticity; uneasiness; timeliness.

Introduction. Among various psychological problems, characteristic for the modern person, there is a problem today demanding categorical judgment at all levels: from conceptual to individual and household. It is an involvement problem: unities of the person and business of his/her life, compliance of the integrity of human life and what the person devotes the life to. In this regard, the authors of the article consider necessary to study such an important question in existential consulting as initiative. The research hypothesis consists in the following: initiative is a marker of the structure of human involvement. **Materials and data.** Experience of overcoming of a situation of destruction of a habitual way of life on the example of a case from advisory practice was the basis for the research. At the address, the client formulated such inquiries as difficulties in relationship with parents, children; sense of guilt because she acted as the initiator of divorce and continuous thoughts on recreating it; constant fears, uncertainty in herself and in opportunities to lead a full-fledged life. From the first consultations the attention was focused on the bases, egoism, authenticity, Evgenia's mission. Evgenia's reasoning constantly "came across" her "Christian ideals", as she believed, and in interaction with the consultant it became clear whether her representations really correspond to reality and how they correlate with her inner world. Gradually, it became clear where original values, inherent in Evgenia's spirit, and where stereotypes alien to her authenticity take place. As a result, distinct ideas were formed on how she needs to change her life and what resources there are for this purpose. **Results of discussion of materials and data, and their interpretation.** The main meanings the client realized during existential consultations: - meanings always lived in Evgenia, that is were reality, but she did not accept and avoided them; - the support of the consultant expressed in the help with clearing and identification of reality, check of its authenticity allowed to see and accept the reality Evgenia had rejected; -

for overcoming of the feeling of "deadlock", Evgenia had "to fly into a rage" and to look from "another point of view". **Conclusions.** At all variety of the concepts and practices of psychological assistance existing today, ignoring of such an aspect as the structure of involvement of the person into his/her life is not permissible. Without it, psychological assistance turns into realization by the consultant of his/her abilities and knowledge, but it does not obligatorily become the help, therapy at all. Not to lose this important aspect of help, on which existential analysis is focused and which consultants adhering to other concepts use, it is necessary and enough to analyze the person's involvement into his/her life, at that identifying initiative of the client, that is to phenomenologically explicate meanings of the person's activity in coordination of values of his/her life and constancy of his/her real actions.

REFERENCES

1. Luk'yanov, O.V. (2009) *Samoidentichnost' kak uslovie ustoychivosti cheloveka v menyayushchemsya mire* [Self-identification as a condition of human stability in a changing world]. Psychology Dr. Diss. Tomsk.
2. Klochko, V.E. & Galazhinsky, E.V. (1999) *Samorealizatsiya lichnosti: sistemnyy vzglyad* [Self-realization: a systematic view]. Tomsk: Tomsk State University.
3. Dortsen, E. van. (2007) *Prakticheskoe ekzistentsial'noe konsul'tirovanie i psikhoterapiya* [Practical existential counseling and psychotherapy]. Translated from English by M.S. Gorova. Rostov-on-Don: Assotsiatsiya ekzistentsial'nogo konsul'tirovaniya.
4. Spinelli, E. (2008) Ekzistentsial'naya psikhoterapiya: vvodnyy obzor [Existential psychotherapy: an introductory overview]. Translated by I. Glukhova. *Topos*. 1 (18). pp. 121–137.
5. Abul'khanova, K.A. & Berezina, T.N. (2001) *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Time of personality and of life]. St. Petersburg: Aleteyya.
6. Kierkegaard, S. (1993) *Strakh i trepet* [Fear and Trembling]. Translated by N.V. Isaeva, S.A. Isaev. Moscow: Respublika.
7. May, R. (2001) *Smysl trevogi* [The Meaning of Anxiety]. Translated from English by M.I. Zavalov, A.I. Siburina. Moscow: Klass.

Received: 20 October 2015