«Хорошо там, где нас нет?»

или

можно хорошо быть там, где мы есть?

Аннотация: в статье показана связь сильного «Я» и способность человека дать-быть бытию на примере работы с принятием обусловленности – внутренней и внешней и с поиском персональных способов обхождения с реальностью. Для облегчения поиска персональных способов обхождения с конкретными жизненными ситуациями приводится разработанный автором метод «Позитивного намерения».

Ключевые слова: *экзистенция, внутренняя и внешняя обусловленность, сильное и слабое «Я», внутреннее согласие, персональный резонанс, персональный экзистенциальный анализ, внутренняя свобода.*

1. Жизнь в заданных условиях

Выражение «хорошо там, где нас нет» обычно произносится в ситуациях неудовлетворенности настоящим: когда человеку кажется, что другая работа, другие отношения, другая страна, другой возраст или иной образ жизни могли бы освободить его от тягот текущих обстоятельств.

Если рассматривать эту пословицу в экзистенциально-аналитической перспективе через призму экзистенциального поворота [8, стр.22], то фокус с сожаления о том, где хорошо без нас, смещается на то, возможно ли хорошо быть там, где мы уже есть, — в конкретном теле, возрасте, семье, профессии, историческом времени, культуре, климате, социальной ситуации и системе отношений.

Человек всегда живет в условиях, многие из которых он не выбирал. Он обнаруживает себя уже включенным в мир: с определенными телесными возможностями и ограничениями, темпераментом, семейной историей, культурными и социальными влияниями, профессиональными требованиями, экономическими обстоятельствами и правилами больших систем, частью которых он является. Природная сезонность, возрастные изменения, бытовые условия и ритмы времени требуют от нас принятия, адаптации и поиска формы присутствия. Поэтому человеческая жизнь изначально является жизнью в обусловленности. Эту обусловленность можно условно разделить на внутреннюю — связанную с телом, психикой, биографией, переживаниями и привычными реакциями, — и внешнюю, заданную отношениями, общественными институтами, культурой, профессией, обществом и историческим временем.

Центральный вопрос статьи состоит в следующем: что необходимо человеку, чтобы, с одной стороны, дать быть своему бытию таким, какое оно есть, а с другой — мочь быть в этом бытии, мочь быть собой, находить свое место и занимать его, чтобы хорошо быть там, где мы есть?

Человек, стоящий перед вопросом: «Как мне быть в этом мире?», на практике зачастую разворачивает его в понятных лично для себя практических областях: «Как мне понять, что следует развивать в себе для лучшей адаптации; что возможно и необходимо менять во внешних условиях; за что следует вступаться; с чем бороться; что нужно оставить как есть и принять?»

В экзистенциальном анализе ответ строится, исходя из концепции исполненной экзистенции, что *«означает четырехкратное внутреннее согласие:*

1. *Да – миру*
2. *Да – жизни*
3. *Да – бытию собой (Person)*
4. *Да – смыслу»* [7, стр.85]

Внутреннее согласие достижимо, если «Я» человека достаточно укреплено (сильнО), чтобы мочь интегрировать динамические потоки различных измерений – соматического, психического, измерения Person и измерения экзистенции (потенциального). Рассмотрим, чем является «Я» и каково его место в антропологической модели человека с точки зрения экзистенциального анализа, и как на практике мы можем укреплять собственное «Я».

2. Антропологическая модель человека в ЭА и взгляд ЭА на исполненную экзистенцию

Антропологическая модель экзистенциального анализа описывает человека как единство телесного, психического, духовно-персонального измерения Person и измерения экзистенции (потенциального) (см. рисунок 1).

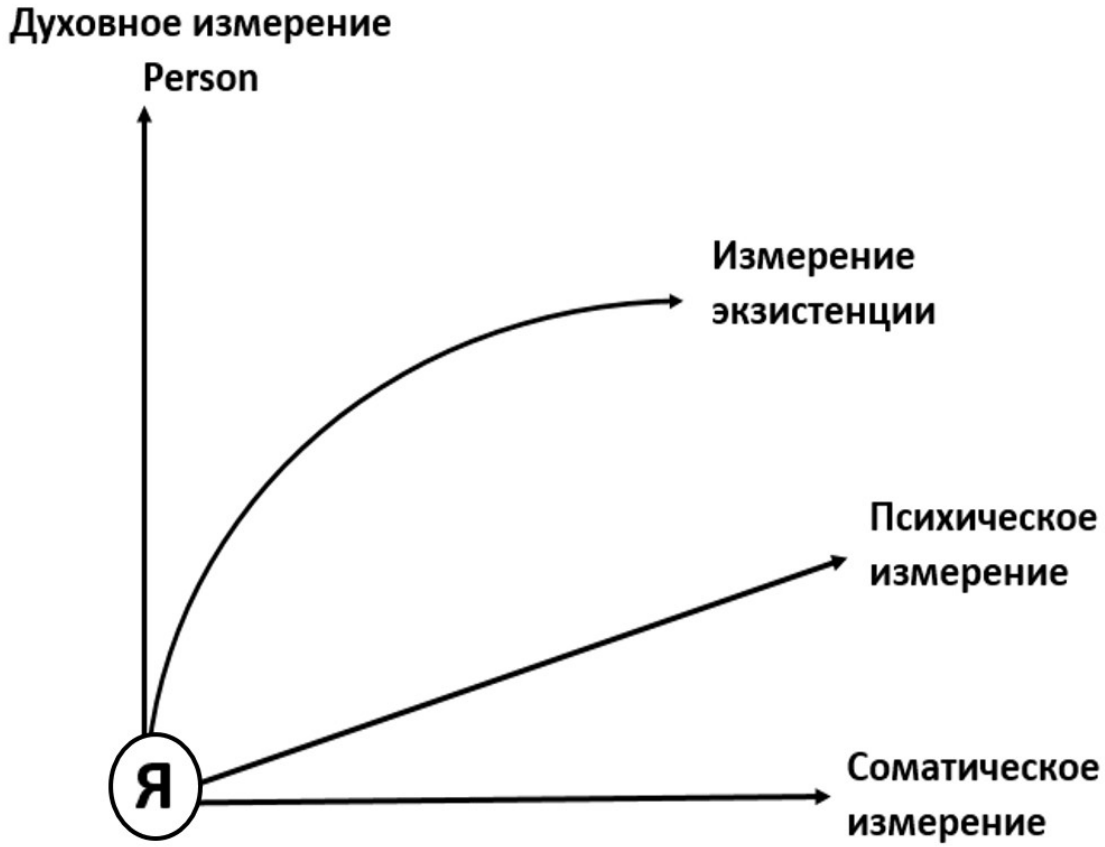

Рис.1. Антропологическая модель человека в сочетании с экзистенциальной реализацией.

Телесное измерение является биологической основой человеческого существования, посредством которого мы способны ощущать, действовать, воспринимать, реальность. В экзистенциальном анализе тело рассматривается не только как биологический механизм, а также как первичные защита, пространство и опора, которые необходимы для осуществления предпосылок для «мочь-быть-в-мире» [7, стр.97-99].

Психическое измерение - это сфера чувств, мыслей, влечений, побуждений и внутреннего опыта. Психика опосредует нашу связь с миром, обрабатывая поступающую информацию и формируя эмоциональные и поведенческие реакции. Психическое измерение подчиняется своим закономерностям - психодинамике, функцией которой, согласно ЭА, является защита витальности, сохранение опыта, а также снятие телесно-эмоционального напряжения и удовлетворение физических и психических потребностей человека. Психика также выступает своеобразным мостом между телесными ощущениями и духовным, ноэтическим измерением Person, которое в ЭА также называется персональным измерением.

Ключевыми отличиями антропологической модели человека, принятого в ЭА по сравнению с другими подходами в психологии, является наличие духовного измерения Person и измерения экзистенции, которое А.Лэнгле называет *«потенциальным измерением»* [7, стр.248].

Person определяется как свободное в человеке, способное к открытости к себе и к миру в процессе диалога.

Благодаря духовному измерению мы понимаем, что именно нам нужно для хорошей жизни.

Экзистенциальный анализ рассматривает человека не как сумму симптомов, дефицитов или реакций, а как существо, способное прийти к экзистенции. Цель экзистенциально-аналитической работы состоит в том, чтобы помочь человеку *«свободно и ответственно проживать свою жизнь, приходить к аутентичным установкам и актуализировать личную ответственность по отношению к себе и миру»* [6, стр.7]. Экзистенция понимается *«как наполненная смыслом, свободно и ответственно воплощаемая жизнь в мире, с которым человек находится в отношениях взаимодействия, взаимовлияния и противоборства»* [6, стр.7].

Важным является то, что экзистенция не присуща человеку безусловно. Мы рождаемся с телом, психикой и духовно-персональным измерением, но станет ли наша жизнь экзистенцией — открытый вопрос. Экзистенция осуществляется тогда, когда человек вступает в диалог с ситуацией, воспринимает ее запрос, соотносит происходящее с собой и дает свой ответ. В этом смысле человек не просто находится в мире, но может становиться активным участником происходящего, обнаруживая в диалоге с миром возможности для реализации собственного и неся ответственность за выбранный способ реализации.

А.Лэнгле подчеркивает, что измерение экзистенции является потенциальным измерением потому, что в отличие от трех других измерений – соматического, психического и духовного – оно не является гарантированным, изначально присущим человеку. Его реализация зависит от того, *«откликнется ли он* (человек, И.Б.) *на запросы и предложения, идущие от ситуации, вступит ли в диалог, экзистенциально реализует ли себя в ней через действия»* [7, стр.250].

В антропологической модели ЭА особое место занимает «Я». Оно понимается как наблюдающий и интегрирующий центр, объединяющий телесное, психическое и духовное измерения, чтобы их динамики могли работать согласованно [1, стр.74]. «Я» как бы служит исполнительной частью и одновременно является инструментом доступа к Person, к персональному измерению человека, рассматривая и оценивая то, что поднимается из глубины и принимая решения на основании этого.

«Я» в согласованности с Person замечает существенное в происходящем, отличает факты от интерпретаций, воспринимает чувства и импульсы, соотносит их с ценностями, занимает позицию, принимает решение и воплощает существенное в действии, приводя человека к исполненной экзистенции.

3. Слабое «Я»: когда обусловленность начинает «определять» человека

Функции «Я», необходимые для соотнесения с собой и со своим миром, на основании работ А.Лэнгле сформулировал Кристофер Кольбе:

- Способность воспринимать данности и замечать существенное (восприятие, самовосприятие);
- Способность дать воспринятому (ценностному) себя затронуть - принять себя в этой затронутости всерьез, воздать себе должное, быть с собой в отношениях;
- Способность становиться справедливым в отношении существенного в себе и в другом через занятие критической позиции и быть на стороне позитивного в себе и в другом;
- Способность совершать (приводить в исполнение) существенное

[11, стр.35].

На основании возможности осуществлять вышеперечисленные функции, в ЭА различают сильное и слабое «Я». Сильное «Я» обладает развитой интегративной силой, позволяющей соотноситься с внутренним и внешним миром, перерабатывать информацию и реализовывать волю. Признаком сильного «Я» является феномен «удвоения Я» — способность к внутреннему диалогу, когда человек находится в отношениях с собой и доверяет себе настолько, что может дистанцироваться от ситуации, успокоиться и поразмышлять о произошедшем, чтобы найти внутреннее согласие с ситуацией, какой бы сложной или неприятной она не была. Такое «Я» имеет право *«пока не знать, как правильно», «оставить все, как есть»,* оно не боится сомнений и способно выдерживать неопределенность, не принимая решений и не действуя до тех пор, пока внутреннее согласие с ситуацией не возникнет. Сильное «Я» способно сделать первый шаг навстречу собственной экзистенции - «дать-быть» бытию [9, стр.21].

Однако, если «Я» недостаточно укреплено, человек легко оказывается захвачен одной из действующих сил телесного и/или психического измерений: слабостью, страхом, обидой, импульсом, желанием немедленно снять напряжение, получить удовольствие, защитить себя привычным образом от неприятных переживаний и т.п. При этом «голос» измерения Person в полифонии сигналов от других измерений может быть не услышан и/или проигнорирован как несущественный. Слабое «Я» поддается натиску одной из сил и оставляет человека пассивным и раздираемым противоречиями и сомнениями.

Человек со слабым «Я», сталкиваясь с внутренней или внешней обусловленностью, не способен «дать-быть» бытию и становится реактивным: не соотносясь с собственной Person, реагирует на стимулы – избегает, борется, раздражается или пребывает в пассивности. В этом случае обусловленность нашего бытия перестает быть обстоятельством, с которым можно персонально обходиться, и начинает *определять* человека: например, вместо восприятия реальности, выдерживания и принятия ее «как есть», человек может формировать ожидания от реальности и соотноситься с выдуманным миром; вместо поиска новых форм проживания ценностей или грусти по утраченным ценностям, человек может бороться до отчаяния за то, что раньше делало жизнь хорошей, а теперь – завершилось; вместо адаптации к правилам системы и поиска своего места в ней, например, для реализации собственного карьерного потенциала, человек может ориентироваться на «лучший опыт» - истории успеха других людей – или бороться с системой, требуя для себя «особых» условий; сталкиваясь с жизненными сложностями, человек бросает начатое или уходит в зависимость.

Проиллюстрируем сказанное на примерах.

А) На что Елена злится?

В этом примере речь о неудовлетворенности собственной жизнью при невозможности ее изменить. Клиентка жалуется, что, едва вернувшись, а зачастую – даже еще и не вернувшись из отпуска, уже начинает мечтать о следующей поездке. В тот момент, когда она планирует новый отпуск – изучает локации, подбирает жилье, планирует логистику – она пребывает в прекрасном настроении. Но, сталкиваясь с ежедневной рутиной, Елена раздражается и начинает (с ее слов) «доставать» мужа, чтобы он разрешил ей поехать во «внеочередной» отпуск или хотя «дал денег уехать на выходные».

В настоящий момент Елена не может себе позволить «срываться в отпуск по-любому поводу» – она замужем, ее муж работает офлайн и не может «свободно» перемещаться по миру. Они не так давно переехали в другую страну и планируют купить дом, завести детей, короче – «осесть». Парадоксально, но Елена разделяет семейные планы – стабильность, дом, дети. И ей не нравится между отпусками быть раздраженной и приставать к мужу, «вымогая» деньги на отпуск.

Однако в своих мечтах Елена хотела бы проводить жизнь в путешествиях, не задерживаясь подолгу на одном месте.

- Но как же совместные планы, ведь «жизнь на колесах» не предполагает стабильности, связанной с оседлостью в конкретном месте, домом и детьми?

- Сама не понимаю… Мне нравится мечтать о доме, о детях… Но, когда я в течение дня вынуждена делать для этого что-то конкретное – учить английский, готовиться к экзамену на права, искать работу – у меня сразу портится настроение. И хочется все бросить и сбежать в отпуск.

В ходе бесед о ценностях мы неоднократно убеждались, что Елена на самом деле *хочет* стабильной жизни – на одном месте, в собственном доме, с детьми. Хочет работать и вносить свой вклад в семейное благополучие. Но ее «Я» в настоящий момент недостаточно сильно - ей сложно «дать-быть» тому, что запланированная жизнь не будет столь же яркой и наполненной быстрой сменой впечатлений как в отпуске, а дорога к этой жизни – наполнена тяжелыми, зачастую не увлекательными задачами.

Сможет ли она «дать-быть» реальности – что сейчас ее жизнь на пути к ценностям не похожа на «венецианский карнавал» и, скорее всего, так будет и в дальнейшем? Или в очередной раз «сбежит в отпуск» - от себя и своих ценностей, от совместных с мужем планов, но, одновременно, и от ежедневной рутины и сложностей? Скажет ли она «ДА» своей жизни и тем условиям, в которых сейчас проходит ее жизнь, включая «ДА» и раздражению от рутины и сложностей, и тогда это будет ЕЕ ЖИЗНЬ – покажет время.

Б) О чем Маша плачет?

Моя клиентка Мария последние пару лет находится в поиске своего места в профессиональной сфере. В недалеком прошлом успешный менеджер с опытом работы в крупных корпорациях, сейчас она строит карьеру фрилансера – блогинг, консалтинг, тренинги и коучинг.

Несмотря на успешно выстроенную карьеру, Марии всегда было довольно сложно адаптироваться к правилам больших структур. В разных местах складывалось по-разному, но в целом ей было тесно от корпоративных ограничений, душно от необходимости соотноситься с видением вышестоящих менеджеров и больно отказываться от своих идей, если их не поддерживали. Мария часто жаловалась на недооценность. И мечтала уйти во фриланс.

Сейчас у нее появилась возможность работать онлайн из дома, развивая свой проект, пошли первые заказы. Но…

- Все мое окружение в восторге от того, что я ушла из найма и развиваю свой проект. Я точно знаю, что и как сейчас мне нужно делать, чтобы закрепиться и расти. Казалось бы, работай себе спокойно… Но я ничего не делаю… И часто плачу. Мой партнер меня поддерживает, но не понимает…

- Маша, о чем Вы плачете?

- Я плачу, что снова хочу в корпоративный мир, быть на острие событий, включенной в разнообразные процессы, общаться вживую с разными интересными людьми… Все меня отговаривают от возвращения и советуют остаться во фрилансе…

- Но чего хотите Вы?

- Хочу свободы… И быть в корпоративной среде с ее «движухой»!

- Возможно ли осуществить это, работая в одиночку и онлайн?

- Нет.

- Но можете ли Вы дать быть условиям Вашей жизни: чтобы чувствовать себя в своей среде, Вам нужно выдерживать корпоративные правила и быть готовой к компромиссу?

В) Резюме

Что общего в приведенных случаях?

Обеим клиенткам из-за недостаточно укрепленного «Я» сложно «дать-быть» собственному бытию, «какое оно сейчас есть», без выдвижения желаемых, но

невыполнимых условий. Осуществляются попытки найти «свое», улучшить ситуацию, но – через смену внешнего. Попытки в обоих случаях сходу не приводят к успеху, т.к. конкретные действия планируются и осуществляются без учета экзистенциальной ситуации – в первом случае человеку сложно «дать-быть» рутине и сложностям, во втором - сложно «дать-быть» внешним ограничениям.

Игнорирование и борьба с тем, что невозможно изменить, часто делают нас заложниками условий и обстоятельств, которые буквально «определяют нас» и мешают выйти на свой путь и найти свое место.

4. Дать быть: первый шаг к реальности, в которой человек находится

Один из ключевых навыков персонального обхождения с обусловленностью — способность дать быть тому, что есть. А. Лэнгле указывает, что исходной точкой в этом является феноменологическое переживание: «*Я есть.* Я здесь, я существую, помещенный в этот мой мир» [9, стр.20]. До вопросов о том, могу ли я быть, о том, нравится ли мне жить и имеет ли моя жизнь ценность, о том могу ли я быть собой и реализоваться в этом мире, человек встает перед фактом, что он есть в мире. Как только этот факт становится переживаемым, возникает вопрос: как я с этим обхожусь? Могу ли я позволить своему бытию быть? Могу ли я позволить быть своему телу, своим чувствам, своей истории, своим ограничениям, своему времени, своей ситуации? [9, стр.21]

А. Лэнгле подчеркивает, что способность дать бытию быть не является пассивной капитуляцией. Напротив, *«это начало экзистенциального вызова: только когда я могу позволить бытию быть, я открываю себе дверь и действительно вхожу в бытие*» [9, стр.21]. Дать быть бытию — не значит согласиться со всем происходящим, отказаться от изменений или перестать различать добро и зло. Дать быть бытию — значит перестать бороться с самим фактом того, что нечто уже есть, и только после этого решать, как с этим обходиться.

Пока человек отрицает бытие, он несвободен, потому что вынужден поддерживать внутреннюю борьбу с тем, на что он не может повлиять. Когда же он дает бытию быть, появляется пространство для ответа. В практическом смысле это означает «ДА» обусловленности:

- внутренней: *«Да, мне сложно выдерживать ежедневную рутину и жить обычную, без ярких впечатлений и частой смены рамки жизнь. Но это – моя жизнь»*.

- внешней: *«Да, мне сложно выдерживать правила и ограничения, если я считаю их бессмысленными и непродуктивными. Но мне нравится работать в условиях большой корпорации, и я понимаю, что эти ограничения – «неизбежное зло». Буду выдерживать их. Такова моя жизнь»*.

Признание обусловленности – дать быть бытию - не завершает нашу работу над запросом клиента, но делает ее возможной.

5. Быть в мире: человек становится собой только в связи с другим

Чтобы хорошо быть там, где мы есть, человеку необходимо *«позволить бытию быть,… дать бытию пространство и тем самым поднять его до уровня экзистенции»* [9, стр.21]. *«Ощущать свою живость, свою силу, свою способность влиять»* - это первая опора исполненной экзистенции. [9, стр.22]

Вторая опора исполненной экзистенции связана с тем, что человек становится человеком (собой) не в изоляции, а в связи с другим. *«Предпосылкой того, что я нахожусь здесь, является другой, мир, визави, который воспринимает меня и воздействует на меня, пробуждает меня и стимулирует. Важным для …ощущения бытия-здесь является понимание того, что быть человеком – значит быть тесно взаимосвязанным с инаковостью, и что это не просто дополняет наше бытие, а конституирует его»* [9, стр.22].

А. Лэнгле пишет, что *«экзистировать…значит «идти в мир», поднимать себя от моего простого бытия к совместному бытию-с-другим»* [9, стр.23].

Осуществляя экзистенцию, человек не только дает своему бытию быть и так входит в него, но и активно обращается к миру, а мир – к нему. Таким образом, окружающие люди, события, кризисы, профессиональные требования и задачи, отношения, телесные изменения, исторические обстоятельства не только ограничивают, обуславливают наше бытие, но одновременно «разворачивают», «фокусируют» человека на вопросах: «Что здесь есть для меня? Что здесь про меня? Что здесь ценно? Что здесь мое? Что здесь требует моего ответа? Что я могу и должен воплотить?»

6. От поиска лучших условий «там, где нас нет» к обретению своего места там, где мы есть: экзистенциальный поворот

Давая быть бытию (тому, что есть) и вступая в диалог с конкретными содержаниями мира, обращаясь к ним, исследуя их, человек включается в них, персонально в них присутствует и так устанавливает с ними отношения.

Он уже не остается в позиции ожидающего идеальных условий, а вступает в диалогический обмен и познает себя и мир, влияя и находясь под влиянием, изменяя и изменяясь. *«Находиться в этом текучем обмене, взаимодействии и обрести себя в нем – вот первый, базовый, фундаментальный опыт человека»* [9, стр.23].

Вследствие этого мир с его обусловленностью - внутренней и внешней - перестает быть только ограничением и становится местом возможного персонального ответа человека на вызов ситуации.

Таким образом, давая быть бытию и вступая в диалог с миром, человек ***всегда*** обнаруживает себя на ***своем*** месте, активно участвующего в ***своей*** жизни, решающего ***свои*** задачи - в каких бы обстоятельствах он не находился.

Это не означает, что у человека нет выбора и не означает, что изменения невозможны, а человек принужден лишь следовать за вызовами мира.

Наоборот, давая быть бытию, таким, какое оно есть, человек обретает свободу выбора в том, как он обойдется со своим бытием и теми или иными содержаниями мира.

Например, Елена из примера в п.3А, осознала, приняв свое бытие, таким какое оно есть, что она может и дальше проживать свою жизнь в раздражении, мечтая об отпуске, может сожалеть о том, что ее жизнь не такая яркая, как ей хотелось бы, а может поискать возможности разнообразить ежедневную рутину (*ценность «разнообразие»*), украсить свой дом, сделать его по-настоящему своим, под себя (*ценность «красота»*) и оставлять в течение дня время для созерцания, чтобы ценности могли «войти, проникнуть» внутрь. Варианты кажутся очевидными, однако до начала нашей работы у Елены был всего один способ проживания жизни: она пыталась изменить свою жизнь, но раз за разом переживала неудачу.

Мария из примера в п.3Б также смогла дать бытию быть, таким какое оно есть, в частности дала быть тому факту, что она - тот человек, которому нравится работать в больших корпорациях и быть среди людей, а работать онлайн – не ее. Это привело ее к грусти, т.к. мечта о фрилансе и своем деле, к реализации которой она шла много лет, оказалась невыполнима в той форме, в которой задумывалась. Какие варианты для разворачивания ***своей*** жизни она откроет для себя – покажет время.

7. Практические рекомендации по укреплению «Я» для осуществления исполненной экзистенции

Исполненная экзистенция, протекающая с опорой на бытие человека и в диалоге с миром, означает жизнь с внутренним согласием в отношении мира, жизни, бытия собой и смысла. Внутреннее согласие достижимо, если «Я» человека достаточно укреплено (сильнО), чтобы мочь интегрировать динамические потоки различных измерений – соматического, психического, измерения Person и измерения экзистенции (потенциального).

Каким же образом мы можем способствовать укреплению «Я» на практике?

Работа в экзистенциально-аналитическом подходе укрепляет «Я» - не только клиента, но и специалиста.

Укрепление «Я» происходит в диалоге с собой и с миром, при этом «Я» в согласовании с Person интегрирует динамические потоки различных измерений – соматического, психического, измерения Person и измерения экзистенции (потенциального).

Работая в экзистенциально-аналитическом подходе, специалист в позиции феноменологической открытости одновременно находится в диалоге и с миром (с клиентом), и с собой.

С одной стороны, он постоянно запрашивает «Я» клиента на уровне всех фундаментальных мотиваций:

- о том, что есть;
- как это откликается, и что означает для клиента;
- как клиент понимает произошедшее, что в глубине души думает по этому поводу и какую позицию занимает;
- каким образом с учетом всех обстоятельств может воплотить задуманное.

С другой стороны, осуществляя шаги феноменологического метода (феноменологического узрения) [3, стр.76], специалист, находясь в диалоге со своей собственной Person, воспринимает, впечатляется тем, что показывается (клиентом) и сверяет воспринятое:

- что это, что показывает себя?
- как это, как это есть?
- так ли это?

Если клиент в процессе поиска ответа на вопросы специалиста переживает резонанс, специалист откликается, ощущает это внутри себя, резонирует вместе с клиентом, при этом ясно различает, кто в моменте резонирует с конкретным содержанием (клиент), а кто (сам специалист) – лишь откликается на резонанс. Непрерывный диалог и контакт с существенным – собственным и клиента – укрепляет «Я» специалиста.

Таким образом, задача укрепления «Я» взаимосвязана с возможностью переживания человеком персональных резонансов с правдой, ценным, собственным и предстоящим. Чем чаще человек в диалоге обращается к себе и к миру, запрашивает себя и мир в отношении того, что есть, что ценно, что мое и для меня, что предстоит, тем чаще его Person резонирует, и тем сильнее становится его «Я».

Работа в экзистенциально-аналитическом ключе на уровне запрашивания и переживания персональных резонансов развивает чувствительность клиента к персональным содержаниям на уровне четырех фундаментальных мотиваций и укрепляет «Я» как клиента, так и специалиста.

8. Как мы можем помочь клиенту найти ответы на его «практические» вопросы?

Человек, стоящий перед вопросом: «Как мне быть в этом мире?», на практике зачастую разворачивает его в понятных лично для него практических областях: «Как мне понять, что следует развивать в себе для лучшей адаптации; что возможно и /или необходимо менять во внешних условиях; за что следует вступаться; с чем бороться; что нужно оставить как есть и принять?»

Упражняясь к ходе сессий в персональном диалоге с собой и с миром, клиент постепенно интериоризирует экзистенциально-аналитический способ обхождения с собой – воспринимает реальность, обращается к ценностям, соотносится с собой и занимает позицию, планирует активности с учетом контекста и смысловых взаимосвязей. Сталкиваясь с изменившимися обстоятельствами, он вновь и вновь сначала в диалоге со специалистом, а потом – во внутреннем диалоге с самим собой проходит шаги ПЭА - персонального экзистенциального анализа [4, стр.98] – и приходит к внутреннему согласию с собой и с миром.

При подобном исходе психологической работы клиент способен сам задать себе вопросы, которые его в настоящий момент волнуют, и найти на них ответы внутри себя. Задача специалиста – подсказать ему такой способ обхождения с волнующими актуальными неопределенностями.

9. Метод позитивного намерения

Для облегчения обучения клиента поиску ответов на волнующие вопросы, нами разработан метод позитивного намерения. Это модификация метода ПЭА для поиска ответов на актуальные вопросы и облегчения доступа к персональному уровню - Person. Метод разработан и опробирован в ходе авторских тренингов «Работа с персональными ценностями в экзистенциально-аналитическом ключе» и «Карьерное консультирование в экзистенциально-аналитическом ключе».

Метод целесообразно применять, когда мы сами или наш клиент чего-то не можем и способны это осознать:

- не можем найти ответ на вопрос (не знаем чего-то)
- не можем выбрать (не знаем, что правильно выбрать, что для нас или для ситуации сейчас лучше)
- не знаем, как правильно себя повести в определенной ситуации или с определенным человеком, как поступить и т.п.

Шаги метода.

1. ***Восприятие и принятие реальности – чего именно я не могу?***

Иногда бывает непросто сформировать это утверждение, т.к. клиент испытывает затруднения при обращении к себе и зачастую предпочитает раз за разом рассказывать, что он делал.

Утверждение «Я не могу…» не должно быть разноплановым и сложным. При обращении к собственной глубине голос Person звучит, но как ответ на узкий, конкретный вопрос. По нашему опыту, это не будет лекцией с обоснованием, скорее – ощущение резонанса, согласия, которое может быть выражено в особом состоянии покоя или словестно – через слово или пару слов.

Например, утверждение: «Я не понимаю, как мне наладить отношения с сыном» скорее всего не приведет к ответу, т.к. выстраивание отношений – зачастую длительный процесс, нагруженный предыдущими конфликтными ситуациями, в которых необходимо разобраться. Но на утверждение: «Я не понимаю, в каком тоне мне спросить сына о его планах на выходные» вполне можно получить конкретный и персональный ответ.

Приведем дополнительные варианты вопросов, которые могут быть модифицированы под запросы конкретных клиентов:

- «Я не понимаю, так ли это?»
- «Я не понимаю, ценно ли это для меня?»
- «Я не понимаю, это вообще про меня? Это для меня?»
- «Я не понимаю, стоит ли так делать?»

Таким образом, нам следует задавать вопрос «чего вы не можете?» до тех пор, пока и нам, и клиенту на персональном уровне не станет очевидно, что утверждение сформировано.

2. ***Подключение чувства: чего я хочу?***

Очевидно, наш клиент хочет мочь то, что в настоящий момент не может. Мы побуждаем его высказать сформированное утверждение в энергичном, позитивном ключе: «Я не могу…, но хотел бы это смочь!». Произнести подобное утверждение некоторым клиентам так же бывает непросто. Кому-то сложно говорить о себе, кто-то стыдится прямо говорить о своих желаниях, кто-то из клиентов вообще не может хотеть.

Если в ходе выполнения метода вы столкнулись с подобным сопротивлением, не стоит требовать от клиента немедленного ответа. Необходимо отступить и обратиться к

его сложности, чтобы лучше его понять, и чтобы клиент мог понять себя сам. Подобное феноменологическое обхождение с сопротивлением клиента укажет дальнейшее направление работы.

3. Запрос на получение ответа.

Важно, чтобы клиент в момент запроса перестал обдумывать ситуацию и ходить по кругу. Ему необходимо расслабиться и ждать, когда ответ придет. По нашему опыту, ждать ответа можно достаточно долго. И срок ожидания напрямую зависит от опыта вопрошающего, его способности быть в контакте с собой и слышать себя на персональном уровне.

Мы должны предупредить клиента о том, что ответ может не прийти сразу. Если ответ сразу не пришел, и клиент готов продолжать искать ответ на свой вопрос «не могу, но хочу мочь…», мы предлагаем ему другой вариант утверждения: «Сейчас я не получил ответа на свой вопрос, но хочу его получить».

Время от времени клиенту необходимо возвращаться к исходному утверждению (см.п.1). Возможно, ответ уже пришел, а он его пропустил.

4. Доверие и внутреннее согласие положиться на ответ

Когда ответ получен, мы спрашиваем клиента: «Как он себя сейчас чувствует? Что происходит с его телом, чувствами, мыслями?»

Если упражнение выполнено успешно и найден действительно персональный ответ на вопрос, клиент успокаивается. У него появляется ясность – как быть, что правильно. И спокойная уверенность в успехе задуманного.

Для проверки мы можем задать следующий вопрос: «Готовы ли вы учесть полученный ответ и действовать на его основании?» Ясность и спокойная уверенность в успехе задуманного проявятся в тоне его высказывания.

10. Заключение

Возвращаясь к названию статьи, можно сказать: «то, где нас нет» часто кажется хорошим потому, что мы, идеализируя ситуацию, наделяем ее лишь приятными свойствами, поэтому в наших представлениях о ней как правило отсутствуют текущие напряжения, ограничения и связанная с ними ответственность – обходиться со своей жизнью персонально.

Но при переносе себя в другое место, изменения только формы бытия, но не существенного, человек в любую обновленную реальность приносит с собой собственное «Я» — сильное или слабое. Если «Я» слабое, новое место быстро становится новой формой обусловленности: новая работа — новой системой принуждения или давления, новые отношения — новым полем ожиданий, новая страна — новым набором ограничений и неудобств. Если «Я» сильное, человек, даже оказавшись в месте со сложными условиями или высокими требованиями, будучи в непрерывном диалоге с собой и с миром может сделать это место пространством собственной экзистенции.

«Хорошо быть» не означает жить в идеальных условиях. Это означает жить с внутренним согласием: с миром, жизнью, бытием собой и смыслом. Такое согласие не отменяет боли, ограничений и конфликтов. Оно означает, что человек, давая бытию быть, находит способ быть в тех условиях, что есть, в отношениях с тем, что есть, и со своим ответом на это.

Современный мир делает тему сильного «Я» особенно актуальной. Большие системы, искусственный интеллект, корпоративные и социальные требования усиливают риск растворения человека в потоке внешних ожиданий. Сильное «Я» помогает сохранять субъектность, автономию мышления, критическое отношение к внешним влияниям и способность к самостоятельному суждению [1, стр.76]. Если же человек не развивает контакт с духовным измерением Person, он может искать спасение от обусловленности мира в бегстве от реальности, в переключениях и развлечениях, в различного рода зависимостях, все больше завися от внешней стимуляции.

Хорошо не там, где нас нет. Хорошо может быть там, где мы есть, если мы действительно присутствуем в своей жизни: даем бытию – быть, видим мир с его возможностями, выстраиваем отношения с ценностями и, через них – с жизнью, позволяем себе быть собой, слышим себя и воспринимаем мир как пространство возможностей для исполнения собственной экзистенции.

В этом контексте сильное «Я» является не только психологическим ресурсом, но и условием сохранения человеческого в человеке. Оно позволяет не сводить себя к телу, психике, функции, роли, потреблению, эффективности или заданному извне выбору. Оно открывает возможность делать свободный выбор, творить и созидать.

Список литературы

1. Белецкая И. Е. Обхождение с персональной свободой в ситуациях корпоративной обусловленности: подход к формированию сильного «Я» клиента в формате экзистенциального коучинга: сборник трудов конференции. // Психология коучинга: методология, теория, практика. Доказательный подход : материалы II Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Москва, 23-24 апр. 2026 г.) / науч. ред. Н. В. Антонова. – 2026. – Чебоксары: ИД «Среда», 2026. – С. 69-82
2. Белецкая И. Практика экзистенциального коучинга. Рабочая тетрадь / И. Белецкая, Е. Евстигнеева.
3. Евстигнеева Е.А., Бондаренко Н.А. Феноменология ПЭА. Что мешает быть феноменологом? Развитие феноменологической установки на практике // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2023. - №15
4. Евстигнеева Е.А. Person, раскрывающая себя в переживании: персональный экзистенциальный анализ в терапевтической практике // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2021. - №13
5. Лэнгле А. ВВЕДЕНИЕ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКУЮ ТЕОРИЮ ЭМОЦИЙ: ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЦЕННОСТИ // Вопросы психологии. – 2004. – №4.
6. Лэнгле А. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ // МОСКОВСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. – 2001. – № 1.
7. Лэнгле А. Основы экзситенциального анализа. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – (Серия "Мастера психологии").
8. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ и логотерапия. Четвертая фундаментальная мотивация. Осуществление экзистенции. Учебное пособие – М.: АЭАПП, 2021.
9. Лэнгле А. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ В ТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2023. - №15
10. Лэнгле А. «Эмоции и экзистенция»: «Эмоции и экзистенция», под ред.А.Лэнгле. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2017.
11. Kolbe C. Person und Struktur// Existenzanalyse. V. 31. – 2014. - No 2.