

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ В РАБОТЕ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ: ТРАНСФОРМАЦИЯ СТРАДАНИЯ И ТРЕВОГИ В ЦЕННОСТИ И СМЫСЛ

Попова Ольга Фёдоровна, аспирант Московского института психоанализа, врач-психотерапевт, психолог Гранд Клиник, Гусятников переулок, 13/3, Москва, Россия, 101000; e-mail: popova_olga@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Эффективность экзистенциального анализа в работе с расстройствами пищевого поведения обусловлена прикладным подходом к экзистенциальной философии. Личность, страдающая пищевой зависимостью, использует ряд стратегий, связанных с пищевым поведением, чтобы избежать конфронтации с так называемыми «бытийными данностями», описанными экзистенциалистами с различных точек зрения. Зависимая личность не выходит за пределы континуума «страдание – удовольствие». Экзистенциальный подход к страданию разворачивается в контексте осмысления жизни как подлинной/неподлинной. Одна из основных задач экзистенциального подхода к психотерапии пищевой зависимости: не освободить клиента от страдания, но присутствовать с ним на всех стадиях поиска смысла, трансформируя страдания в ценности и смысл.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, логотерапия, пищевая зависимость, экзистенциальное страдание, смысл.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ базовых положений наиболее ярких представителей экзистенциальной психотерапии (Л. Бинсвангер, Дж. Бьюдженталь, Э. ван Дорцен, Д.А. Леонтьев, А. Лэнгле, С. Дю Плокк, К. Роджерс, Э. Спинелли, В. Франкл, И. Ялом и др.) свидетельствует, что в экзистенциальном подходе стираются границы между философией и психологией. Экзистенциальный анализ не выделяет зависимое поведение «в отдельную категорию работы с клиентами, требующую специальных техник» [8, с. 92]. Экзистенциальная терапия, апеллируя к внебиологической сущности человека, возникает вследствие междисциплинарного научного поиска, в котором философское направление является интегрирующим. Агапов В.С. напоминает, что «психологам нельзя не учитывать философские основы теории и практики». Прекрасно об этом писал Г. Олпорт: «Цель психологии – уменьшить разногласия между философией человека и установить шкалу их вероятной истинности, чтобы можно было с большей уверенностью говорить, что одна интерпретация правдивее другой. Цель эта до сих пор не достигнута. ... Это новая для психологии работа... Философия человека неотделима от психологии человека. Исследователю полезно иметь в виду это важное предупреждение» [1].

Философия и психотерапия решают сходные задачи, поскольку обе дисциплины исследуют вопросы человеческого бытия, обращаясь к поискам смысла жизни. Так, Эпикур определял истинную цель философии как облегчение человеческих страданий, что соответствует цели психотерапии. Отсюда уверенность А. Лэнгле (с соавторами) в том, что «экзистенциальное направление в целом можно рассматривать как приложение определённых философских концепций к психологии и психотерапии» [5].

Практическая работа с зависимой личностью базируется на концепциях столпов классической философии экзистенциализма: С. Кьеркегора, К. Ясперса, М. Хайдеггера. В их учениях человек не сводится к объекту или субъекту, он значительно больше, чем

один из объектов или предметов в мире. Человек выступает навстречу бытию, а бытие выступает навстречу человеку, дарит себя человеку в виде посылки, в виде возможности судьбы. Место их встречи – истина как открытость смыслу, обретение ценности. Задача человека в том, чтобы в моменте встречи с бытием, в моменте истины, встретить судьбу осознанно, осмысленно. Эта задача становится источником экзистенциальной тревоги, поскольку личность постоянно оказывается в пограничной ситуации, в конфронтации с бытийными «данностями» – смерть, одиночество, вина, бессмысленность и т.д. Такие фрагменты бытия возникают как своего рода сбой в налаженном механическом обезличенном существовании. Избегая и страшась страдания, которое сопровождает встречу с истиной, личность погружается в неподлинное существование, где неподлинная жизнь копирует жизни других, характеризуется анонимностью, обезличенностью, перекладыванием ответственности с себя на безликого субъекта и, наконец, абсурдностью. Человек, избегающий экзистенциального страдания, теряет связь с переживанием ценности жизни, он отчуждается не только сам от себя, вместе с этим он отчуждается и от жизни [6].

В экзистенциальном подходе источники конфликта в жизни человека скрыты в бытийных «данностях» человеческого опыта и в том, как «каждый индивидуум откликается на них, для того чтобы посредством выстраивания и принятия своего мировоззрения либо сводить к минимуму, либо отрицать вызываемую ими тревогу» [11, с. 132].

Для экзистенциального психолога в работе с личностью, страдающей пищевой зависимостью, крайне важно понимание сущности феномена страдания и его источников. Никто не может избежать экзистенциальной тревоги и страдания, посредством которых единственно возможна реализация человеком своего бытия, своей судьбы. В контексте экзистенциального анализа главной задачей психолога становится помочь клиенту увидеть ценностный фундамент, тот смысл, на котором основано это чувство [9].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основатель логотерапии (букв. «лечения смыслом») В. Франкл в работе «Воля к смыслу» подчёркивает, что человек не может избежать столкновения «со своей ограниченностью, которая включает то, что я называю трагической триадой человеческого бытия, а именно – болью, смертью и виной. Под болью я имею в виду страдание; две другие составляющие трагической триады представляют собой двойственный факт человеческой смертности и неизбежности ошибок» [13]. Мы рассматриваем страдание как одну из составляющих этой «трагической триады» и его связь со смыслом – центральным понятием экзистенциального анализа.

Как показал анализ структуры зависимой личности, избегание страдания – одна из фундаментальных её характеристик. Мотивация аддиктивного пищевого поведения содержит такие базовые компоненты, как защитные и ритуальные копинг-реакции, а также различные способы снижения уровня тревоги и беспомощности или разрядки деструктивно-тревожного импульса.

В случае, когда пищевой процесс призван заполнить структурный дефицит «Я», он выступает своего рода компенсацией отказа от потребности в самореализации, отсутствия подлинной любви и заботы о себе.

Само наличие в жизни страдания люди воспринимают как неизбежное зло, а для экзистенциального подхода страдание представляет необходимое условие человеческого бытия, поскольку оно способно подвинуть человека к переосмыслению своей жизненной позиции посредством преодоления боли и тревоги. «Экзистенциальная тревога, тревога бытия, – это тревога, которую невозможно проанализировать (избавившись от неё таким образом). Её можно только встретить, насколько возможно стойко, а затем включить в своё бытие» [2].

Человек испытывает экзистенциальную тревогу и страдание, открывая свою сущность, как конечную экзистенцию, где порой вся его повседневная жизнь теряет свою значимость. М. Хайдеггер подчёркивает, что преодоление страдания требует от челове-

ка осознанных усилий, волевого импульса. Философ описывает человеческую жизнь как «онтологическую структуру бытия» [15], основанную на системе влечений и отношений, где зависимость противопоставлена воле.

Ресурсы в работе со страданием поставляют вера и воля, настойчивый поиск смысла, а также мужество, смелость личности прямо смотреть на жизнь как конечный проект. О «мужестве осознать» как ключевом условии преодоления тревоги и страдания пишет Д.А. Леонтьев: «Необходимо принять негативные аспекты – тревогу, смерть, небытие – как некие неотъемлемые части нашей жизни» [4, с. 118–119]. Подобный подход мы находим у Э. Ван Дорцен, которая видит задачу экзистенциального анализа не в устранении страдания и тревоги, но в том, чтобы воодушевить человека на встречу с этими мучительными чувствами, с той болью, которая неизбежно сопутствует осознанию себя. «Задача не в том, чтобы подавить, замаскировать или отрицать тревогу, а в том, чтобы понять её значение и набраться сил для того, чтобы конструктивно жить, переживая её. Экзистенциальная терапия ставит своей задачей помочь людям обрести эту смелость» [3, с. 45–46].

Экзистенциальный анализ позволяет увидеть истоки пищевой зависимости в попытке ухода от страдания посредством удовольствия. Зависимая личность пребывает в крайне узком спектре жизненных обстоятельств, в которых можно найти смысл, также сужается и спектр возможных действий по отношению к ситуации, и вместо осмысления эти возможности реализуются только одним путём – пищевым. Таким образом, стремление к пище подменяет стремление к смыслу жизни, а поглощение пищи становится суррогатом нахождения смысла [10].

Отсутствие смысла жизни ведёт к формированию экзистенциального вакуума, который проявляется как скука, апатия, потеря интереса к жизни. Это состояние не просто переживается как некомфортное, оно связано с высокой тревожностью и страданием. Экзистенциальную тревогу можно ослабить, если заполнить внутреннюю пустоту смыслом, обретающимся во внешнем мире и соответствующим основным ценностям.

В. Франкл видел в стремлении к смыслу базовую мотивационную тенденцию, присущую человеку. Стремление обнаружить смысл жизни и реализовать его – это основная сила, направляющая поведение человека [14]. Особенность подхода В. Франкла в том, что вопрос о смысле жизни «вообще» теряет смысл. Вопрос о смысле жизни может ставиться исключительно в отношении конкретного существования – «именно моего существования». В. Франкл писал: «Смысл – это всякий раз также и конкретный смысл конкретной ситуации. Это всегда “требование момента”, которое, однако, всегда адресовано конкретному человеку» [13]. Традиционный образ человека, задающего вопрос о смысле жизни, сменяет образ человека, который получает этот вопрос извне и должен ответить на него своей собственной жизнью. Не человек задаёт вопрос о смысле, но «жизнь сама есть то, что задаёт человеку вопросы. Ему не надо спрашивать; скорее, он сам – спрашиваемый, тот, кто отвечает перед жизнью» [12, с. 53].

Человек постоянно совершает выбор, используя один из двух путей осмысления жизни: направленный вовнутрь, в себя через поиск удовольствий или самореализацию; направленный вовне через творчество, альтруизм, самоотверженность.

Личность с пищевой зависимостью направлена на себя и выбирает путь получения удовольствия, при этом смысл жизни ускользает, так как человек предельно сконцентрирован на себе. Так возникает замкнутый круг: чем интенсивнее человек ищет смысл, тем сильнее зависимость от потребления пищи, тем дальше он от смысла жизни, и «место фрустрированной потребности в смысле занимает стремление к удовольствию – насыщению» [7]. Поскольку поиск смысла жизни ограничен биологическим или психическим уровнем, выход на духовный уровень, к осознанию своей подлинной сущности, предназначения и своих возможностей, к осознанному и аутентичному способу жизни, невозможен. Франкл указывает на единственный путь такого перехода: нужно встать над обстоятельствами своей жизни и задать вопрос не о том, почему жизнь так несправедлива ко мне, а почему я не подхожу этой жизни [12].

Смысл жизни определяется ценностями, и в экзистенциальном анализе используется термин «ценностно-смысловой конфликт». Это конфликт между индивидуальными особенностями человека и его потребностью в смысле существования, обычно обусловленный блокированием эволюционно более сложных потребностей и замыканием системы отношений на потребностях примитивных, таких, как потребность в еде у людей с пищевой зависимостью.

Франкл выделяет три категории ценностей, придающих жизни смысл:

1) ценности творчества: наиболее важны для человека, когда он может реализоваться в творческих актах и в труде;

2) ценности переживания: реализуются через созерцание красоты, познание, восприятие искусства, любовь;

3) ценности отношения: реализуются через принятие страдания в критических обстоятельствах, которые человек не в силах изменить.

Ценностями обусловлен любой поступок, любое действие человека, поэтому смысл жизни человек может найти в любом виде этих ценностей, а значит, нет таких обстоятельств, в которых человеческое существование утрачивает свой смысл. Даже в состоянии глубокого страдания человек обнаруживает смысл, через ценности отношения: «Как только список категорий ценностей пополняется ценностями отношения, становится очевидным, что человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным. Жизнь человека полна смысла до самого конца, до самого последнего вдоха» [12, с. 174].

ВЫВОДЫ

1. Экзистенциальный анализ видит истоки пищевой зависимости в попытке ухода от страдания через удовольствие, поэтому в психотерапии вектор «страдание – удовольствие» переориентируется на «страдание – смысл». Основная задача экзистенциального психолога в работе с зависимой личностью – не освободить клиента от страдания, но присутствовать с ним на всех стадиях трансформации страдания и тревоги в ценности и смысл.

2. Специфика этого подхода заключается в концентрации внимания не столько на прошлом клиента, сколько на тех выборах, которые клиент делает в настоящем и будущем. В центре внимания – способы и ресурсы преодоления тревоги, пути достижения большей устойчивости и ясности в настоящей реальности клиента.

3. Экзистенциальное страдание ослабляется и прекращается, когда человек достигает соглашения «с теми рисками и тревогой, которые сопровождают его активное бытие». Достигнув полной ясности, приняв жизнь с её несправедливостью, тревогами и угрозами, ответив на вопрос о смысле, задаваемый жизнью, человек обнаруживает реальные альтернативы тем стратегиям избегания, которые ведут к нарушениям пищевого поведения, к страданию и отчаянию.

Экзистенциальный анализ помогает человеку с пищевой зависимостью прекратить рассматривать себя как абсолютно беспомощного в данных жизненных условиях его бытия и найти решимость действовать, смелость преодолеть однажды заданное ролевое поведение, осознанно выбрать свободный и ответственный способ жизни, прийти к осознанию своей подлинной сущности, предназначения и своих возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Аганов В.С. Современные исследования самосознания и Я-концепции субъекта в контексте идей С.Л. Рубинштейна // Акмеология. 2012. № 1. С. 133–143.

[2]. *Бюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта / Пер. с англ. и общ. редакция М.Р. Мировой. – СПб.: Питер, 2001.

- [3]. *Дорцен Э. ван.* Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. – Ростов на/Д: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007.
- [4]. *Леонтьев Д.А.* Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.
- [5]. *Лэнгле А., Орлов А.Б., Шумский В.Б.* Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различие // Вопросы психологии. 2007. № 6.
- [6]. *Лэнгле А.* С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. – М.: Генезис, 2009.
- [7]. *Лэнгле А.* Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. – М.: Генезис, 2005.
- [8]. *Плохк С. дю.* Некоторые размышления по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия: журнал Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии. 2004. № 1 (4).
- [9]. *Попова О.* Динамика переживания вины в экзистенциальном анализе // Акмеология. 2012. № 4. С. 109–116.
- [10]. *Попова О.* Избегание страдания как экзистенциальная установка формирования зависимости // Акмеология. 2013. № 2. С. 82–87.
- [11]. *Спинелли Э.* Экзистенциальная психотерапия: вводный обзор / Пер. И. Глуховой // Топос. 2008. № 1 (18).
- [12]. *Франкл В.* Психотерапия на практике: Пер. с нем. – СПб.: Речь, 2001.
- [13]. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
- [14]. *Франкл В.* Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб.: Речь, 2002.
- [15]. *Хайдеггер М.* Бытие и время. – М.: Ad Marginem, 1997.

EXISTENTIAL ANALYSIS IN DEALING WITH FOOD ADDICTION: THE TRANSFORMATION OF SUFFERING AND ANXIETY INTO THE VALUES AND SENSE

Olga F. Popova, post graduate student of Moscow Institute of Psychoanalysis, psychotherapist, psychologist Grand Clinic 13/3 Gusjatnikov per., Moscow, Russia, 101000; e-mail: popova_olga@mail.ru

ABSTRACT

The efficiency of existential analysis in the work with feeding disorders behavior is conditioned by its applied approach to existential philosophy. The person suffering from food addiction uses several strategies related to food behavior in order to avoid confrontation with the so-called «existential givens», described by existentialists from different points of view. A dependent person does not go beyond the limits of the continuum «suffering – pleasure». The existential approach to suffering is unfolding in the context of comprehension of life as authentic/inauthentic. One of the main tasks of the existential approach to psychotherapy of food addiction: not to release the client from suffering, but to be present with him at all stages of the search for meaning by transforming the suffering into value and sense.

Keywords: existential analysis, logotherapy, food addiction, existential suffering, sense.

REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Sovremennyye issledovaniya samosoznaniya i Ja-koncepcii subjekta v kontekste idej S.L. Rubinshtejna // Akmeologija. 2012. № 1. S. 133–143.
- [2]. *B'judzhenal' Dzh.* Iskustvo psihoterapevta / Per. s angl. i obshh. redakcija M.R. Mironovoj. SPb.: Piter, 2001.
- [3]. *Dorcen Je. van.* Prakticheskoe jekzistencial'noe konsul'tirovanie i psihoterapija. Rostov na/D: Associacija jekzistencial'nogo konsul'tirovanija, 2007.

- [4]. *Leont'ev D.A.* Jekzistencial'naja trevoga i kak s nej ne borot'sja // Moskovskij psihoterapevtičeskij zhurnal. 2003. № 2.
- [5]. *Ljengle A., Orlov A.B., Shumskij V.B.* Jekzistencial'nyj analiz i klientocentrirovannaja psihoterapija: shodstvo i razlichie // Voprosy psihologii. 2007. № 6.
- [6]. *Ljengle A.* S soboj i bez sebja. Praktika jekzistencial'no-analiticheskoj psihoterapii. M.: Genezis, 2009.
- [7]. *Ljengle A.* Person. Jekzistencial'no-analiticheskaia teorija lichnosti. M.: Genezis, 2005.
- [8]. *Plokk S.* Nekotorye razmyshlenija po povodu jekzistencial'no-analiticheskogo podhoda k rabote s zavisimostjami // Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija // zhurnal Vostočno-evropejskoj asociacii jekzistencial'noj terapii. 2004. № 1 (4).
- [9]. *Popova O.* Dinamika perezhivanija viny v jekzistencial'nom analize // Akmeologija. 2012. № 4. S. 109–116.
- [10]. *Popova O.* Izbeganie stradanija kak jekzistencial'naja ustanovka formirovanija zavisimosti // Akmeologija. 2013. № 2. S. 82–87.
- [11]. *Spinelli Je.* Jekzistencial'naja psihoterapija: vvodnyj obzor / Per. I. Gluhovoj // Topos. 2008. № 1 (18).
- [12]. *Frankl V.* Psihoterapija na praktike: Per. s nem. SPb.: Rech', 2001.
- [13]. *Frankl V.* Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress, 1990.
- [14] *Frankl V.* Osnovy logoterapii. Psihoterapija i religija. SPb.: Rech', 2002.
- [15] *Hajdegger M.* Bytie i vremja. M.: Ad Marginem, 1997.