Феноменологический подход в практической психологии

[Автор:](http://www.psychologos.ru/articles/view/fenomenologicheskiy_podhod_v_prakticheskoy_psihologii)[Н.И. Козлов](http://www.psychologos.ru/articles/view/kozlovzpt_nikolay_ivanovich)

*Честное слово, я и не подозревал, что вот уже более сорока лет говорю прозой.*

Господин Журден, герой Мольера.

В практической психологии феноменологический подход упоминается реже других. Поведенческий - на слуху, психоаналитический или психодинамический - нередко, когнитивный - знаем. А по факту, именно феноменологический подход в поле практической психологической психологии является наиболее распространенным, используется повсеместно. Фокус в том, что этот подход кажется настолько естественным, что мы его даже не замечаем...

Феноменологический подход – это подход, где главным является не поведение, а содержание воспринимающего и переживающего сознания: что я у себя в сознании вижу и как я это переживаю. Феномен — это и ощущение, и восприятие, и представление, и мысль.

Изначально феноменологический подход родился в недрах философии, его создатели - Ф.Брентано и Э.Гуссерль, однако в настоящее время получил настоящий расцвет в практической психологии: в гуманистическом подхода Карла Роджерса, в гештальт-терапии, НЛП, психосинтезе и многих других популярных подходах.

Феноменологическая парадигма в центр внимания ставит нашу внутреннюю жизнь: видение, ощущение, переживание, и все это именно как живо переживаемое, непосредственно ощущаемое, а не через объективно анализирующую голову, как чего-то причина и чего-то следствие. Важно, как все это проживается, о чем говорит и что напоминает...

Например, полтора часа фильма мы видим растерянного инфантила, не заботящегося ни о себе, ни о других. На взгляд делового человека - фильм пустой и депрессивный, а женщины его смотрят и плачут, смотрят еще раз, возвращаются и плачут. Как же им жалко главного героя, потерянного и несчастного! Душа отзывается на его одиночество и его страдания, душа вспоминает такую же неуют собственной жизни, душа ноет вместе с этим, так близким им, героем. Логически - пустота. Феноменологически - душевное богатство.

В феноменологическом подходе важно именно внутреннее, то что живет непосредственно в душе, а все внешнее (логика, объективные обоснования и социальная полезность) лишь в той мере, насколько связано с внутренним.

В этом смысле феноменологическое теснейшим образом связано [психологическим](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe). Психологическое - все то, что внутреннее, и при этом не имеет рациональных обоснований. То, что вдруг случается и происходит, хотя по логике и разуму этого быть не должно... "Во всем вроде бы разобрались, в голове все ясно - а в душе осадочек остался..." Или: "Я понимаю, что смерть неизбежна, но как мне это пережить?"

Логика, разумная обработка и умные выводы - не сюда, полезность и целесообразность - не из этого мира, в этом мире есть только чувство, ощущение и переживание...

Как сердцу высказать себя? / Другому как понять тебя? / Поймет ли он, чем ты живешь? / Мысль изреченная есть ложь.

Феноменология - это приоритет содержание индивидуального сознания: главное то, что именно я у себя в сознании вижу, ощущаю, и как я это переживаю. Или: как ты это видишь, как ты это понимаешь и переживаешь. Субъективное важнее любого объективного.

Тебе могут рассказывать, что ты объективно счастлив, но если рядом с тобой нет любимого человека и ты ощущаешь боль и пустоту, то что тебе до этой внешней, чужой тебе объективности?

Тебе рассказывают, что это человек хороший и подходящий, но ты чувствуешь, что это - не твое, ты его не любишь, душа не поет, сердце не екает... И ты против жить с этим человеком.

В феноменологическом подходе важно не объективное положение вещей, а то, что этот уникальный человек при этом чувствует, видит и думает; не собственно поведение, а стоящие за ним переживания, планы и намерения: содержание уникального воспринимающего и переживающего сознания. Когда психологи говорят о субъективности индивидуального восприятия, они переходят в феноменологическую парадигму.

[Аутентичность](http://www.psychologos.ru/articles/view/autentichnost), как понятие - яркое выражение феноменологического подхода. Музыкант импровизирует; он, и только он может говорить о том, является ли его импровизация аутентичной, удалось ли ему слить в единый процесс собственное бытие и процесс порождения нот, соединить «точку рождения» действия с «точкой осуществления» его. Слушая ту же импровизацию ретроспективно, он уже не может почувствовать, была ли она аутентичной, если у него не возникло ощущение «внутренней достоверности» в момент ее создания.

Если вы слышите от психолога: «Проблема есть то, что клиент переживает как проблему», это феноменологическая позиция. Если объективно не изменилось ничего, но для клиента нечто перестало быть проблемой – тут считается, что терапевт выполнил свою задачу. Если клиент теперь энурезом не мучается, а гордится - работа сделана[ref:1]. Терапевтическая сессия в гештальт-подходе обычно завершается вопросом терапевта: "Для вас вопрос закрылся?" Это вопрос не о выводах, не о поведении, не о физическом самочувствии клиента, это вопрос к субъективному переживанию бывшей проблемы. Разговоры с собственным бессознательным, изменение визуальных субмодальностей - типичные примеры феноменологического подхода. Феноменологический подход хорошо зарекомендовал себя в работе с метафорами. Анализ и конструирование метафор - действенное средство влияния на внутренний мир личности.

Феноменологический подход часто выступает как альтернатива поведенческому подходу, где главным является "что в поведении есть" и "что мы в поведении изменить хотим".

Случай из консультирования. Женщина разведена, пытается снова знакомится с мужчинами. Встретилась с одним - больше он ей не перезвонил. Встретилась с другим - то же самое. Ее запрос к психологу: "Я очень расстраиваюсь из-за этого, боюсь впаду в депрессию". Предложение психолога поработать с поведением, чтобы какими-то действиями, словами и интонациями не отпугивать мужчин, стать более привлекательной стало для нее откровением: "Я никогда об этом не думала..."

Опасности феноменологического подхода – прямое продолжение его сильных сторон. Свобода внутренних интерпретаций подталкивает клиента к фантазиям, никак не связанным с его реальной жизнью, вовлекает в самокопание и погружение в мир иллюзий.

Феноменологический подход дает больше возможностей, больше гибкости - поведенческий составляет опору и позволяет говорить об ответственности. То, что к тебе пришло как феномен из твоего внутреннего мира (или не пришло) - это вне твоей ответственности. Если же ты что-то сделал - или не сделал, за это отвечаешь ты. Огромные возможности перед психологами открывает личностно-деятельный подход, в котором мы говорим не только о внешне видимом поведении, но и о наших внутренних действиях. Именно наши внутренние действия: управляемое нами воображение, внутренняя речь, наши убеждения и рисунок нашего тела (тела, которым мы также можем управлять!) порождают большинство наших внутренних видений, наших эмоций и чувств. Наша личная феноменология может быть рукотворной. Если мы сделаем все, что нужно, к нам придет все то, что мы хотим!

**Феноменологический и поведенческий подход**

Противоположность феноменологическому - поведенческий подход. Поведенческий подход занимается действиями - физическими или логическими, он занимается поведением, внутренним или внешним. За поведенческим подходом стоит желание что-то сделать, изменить, произвести, это чисто мужской подход. За феноменологическим – почувствовать и пережить то, что есть, это подход женский. Поведенческий подход спрашивает «Что можно сделать?», как это произвести?, феноменологический – описывает то, что приходит само. А если спрашивает, то - когда это приходит само? Исследователь уточнит: при каких условиях это придет само? Феноменологический подход часто выступает как альтернатива поведенческой парадигме, где главным является "что в поведении есть" и "что мы в поведении изменить хотим".

**Феноменологический подход и психотерапия**

"Феноменалистический подход в психологии (его иногда называют перцептивным или гуманистическим) в понимании человека исходит из впечатлений субъекта, а не из позиций внешнего наблюдателя, то есть как индивид воспринимает самого себя, какое влияние на поведение индивида оказывают его потребности, чувства, ценности, убеждения, только ему присущее восприятие окружающей обстановки. Поведение зависит от тех значений, которые в восприятии индивида проясняют его собственный прошлый и настоящий опыт. Согласно этому направлению, индивид не может изменить сами события, но может изменить свое восприятие этих событий и их интерпретацию. Именно это является задачей психотерапии: она не снимает проблему, по позволяет человеку, испытывающему психологические затруднения, взглянуть на себя по-новому и более эффективно справиться с той или иной ситуацией". - [Роберт Бернс. Что такое Я-концепция](http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns3.htm)

**Самосовершенствование**

В самосовершенствовании это подход от внутреннего к внешнему, от чувства к поведению.

Когда о своей неуверенности говорят женщины, они обычно имеют в виду чувство неуверенности, ощущение неуверенности. Если они хотят избавиться от неуверенности, они могут (словами) говорить о желании уверенно выступать перед публикой, уверенно держаться - вроде бы о поведении. При более внимательных распросах почти всегда оказывается, что на самом деле женщине важно ощущение уверенности, чувство победительницы - ей нужно внутреннее состояние. И для женщины понятно: есть будет нужное внутреннее состояние, у нее будет и соответствующее уверенное поведение.

**Подходы (направления) в практической психологии, основывающиеся на феноменологической парадигме**

Практически полностью в феноменологической парадигме - гуманистический подход, гештальт-подход и психосинтез, расстановки по Хеллингеру. НЛП и синтон-подход только включают в себя элементы феноменологического подхода.

Здесь же подход психогигиены, когда вместо поведенческих изменений происходит [вентиляция эмоций](http://www.psychologos.ru/articles/view/ventilyaciya_emociy) либо простое забалтывание проблемы.

*Феноменологический подход в практической психологии // Энциклопедия практической психологии «Психологос». – URL.:* [*http://www.psychologos.ru/articles/view/fenomenologicheskiy\_podhod\_v\_prakticheskoy\_psihologii*](http://www.psychologos.ru/articles/view/fenomenologicheskiy_podhod_v_prakticheskoy_psihologii)*. – (Дата обращения: 20.09.2016 г.)*

Чаще всего "феноменологическим" называют чисто описательный, не претендующий на установление причинно-следственной связи метод.

Феноменологический подход – это подход, где главным является не поведение, а содержание воспринимающего и переживающего сознания: что я у себя в сознании вижу и как я это переживаю. Феномен — это и ощущение, и восприятие, и представление, и мысль.

Изначально феноменологический подход родился в недрах философии, его создатели – Ф. Брентано и Э. Гуссерль, однако в настоящее время получил настоящий расцвет в практической психологии: в гуманистическом подхода Карла Роджерса, в гештальт-терапии, НЛП, психосинтезе и многих других популярных подходах.

Феноменологическая парадигма в центр внимания ставит нашу внутреннюю жизнь: видение, ощущение, переживание, и все это именно как живо переживаемое, непосредственно ощущаемое, а не через объективно анализирующую голову, как чего-то причина и чего-то следствие. Важно, как все это проживается, о чем говорит и что напоминает...

Феноменология – это приоритет содержание индивидуального сознания: главное то, что именно я у себя в сознании вижу, ощущаю, и как я это переживаю. Или: как ты это видишь, как ты это понимаешь и переживаешь. Субъективное важнее любого объективного.

Тебе могут рассказывать, что ты объективно счастлив, но если рядом с тобой нет любимого человека и ты ощущаешь боль и пустоту, то что тебе до этой внешней, чужой тебе объективности?

Тебе рассказывают, что это человек хороший и подходящий, но ты чувствуешь, что это – не твое, ты его не любишь, душа не поет, сердце не екает... И ты против жить с этим человеком.

В феноменологическом подходе важно не объективное положение вещей, а то, что этот уникальный человек при этом чувствует, видит и думает; не собственно поведение, а стоящие за ним переживания, планы и намерения: содержание уникального воспринимающего и переживающего сознания. Когда психологи говорят о субъективности индивидуального восприятия, они переходят в феноменологическую парадигму.

*http://www.psychologos.ru/articles/view/fenomenologicheskiy\_podhod\_v\_prakticheskoy\_psihologii*