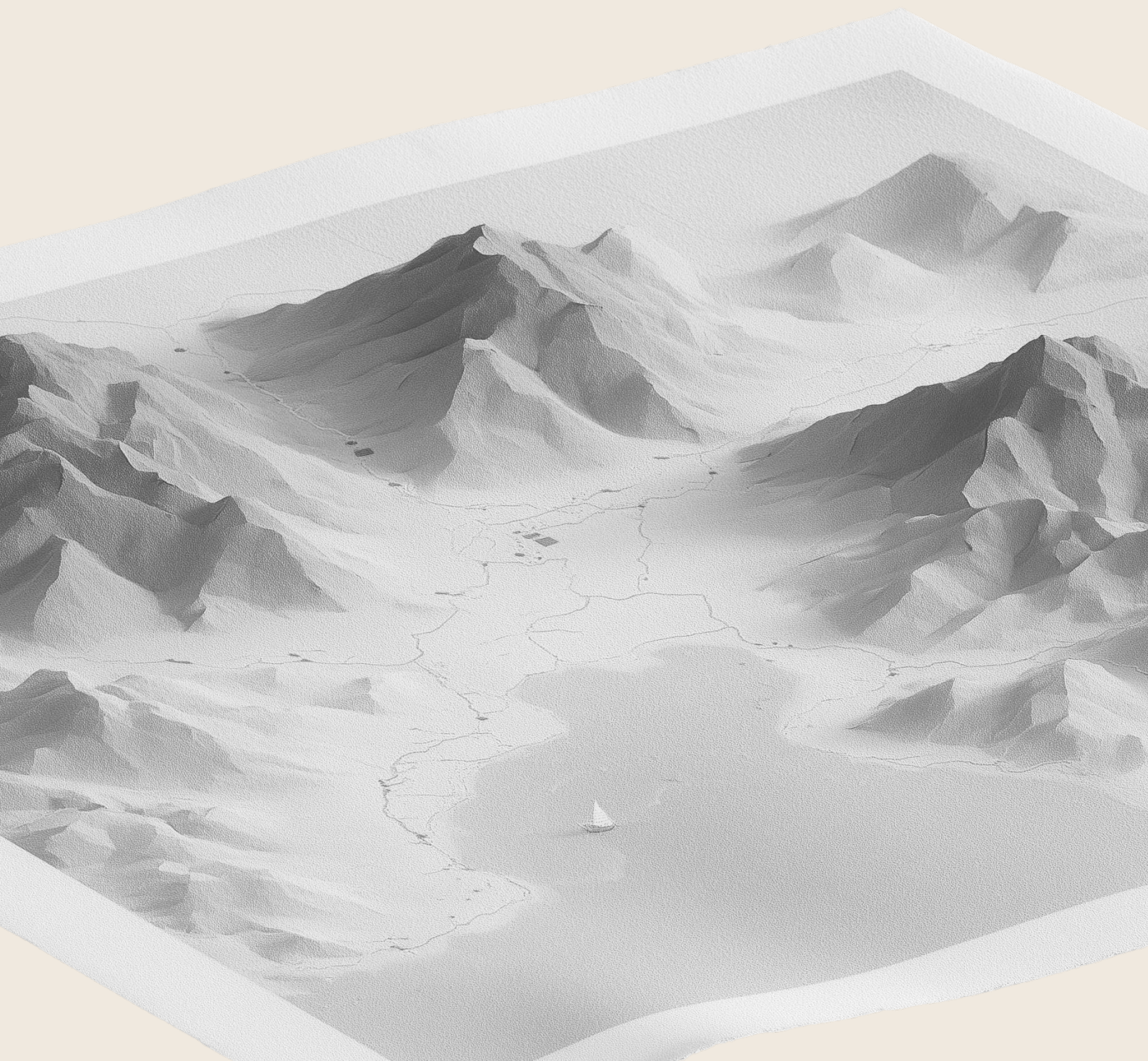


Что на самом деле стоит за запросом клиента?

Карта Экзистенциального Анализа



Что стоит за клиентским запросом? Знакомство с фундаментальными мотивациями в Экзистенциальном Анализе

Психологи ежедневно сталкиваются с тревогой, депрессией, выгоранием, кризисами, сложностями в отношениях и проблемами самооценки. Обычно мы работаем с тем запросом, который приносит клиент. Но Экзистенциальный Анализ предлагает посмотреть глубже и задать вопрос: **что стоит за этим переживанием? Какой жизненный вопрос человек пытается решить через свой симптом, конфликт или страдание?**



Согласно модели Альфрида Лэнгле, в основе многих клиентских трудностей лежат четыре фундаментальные жизненные мотивации — четыре ключевых вопроса, на которые каждый человек ищет ответ на протяжении жизни.

Есть ли у меня место в этом мире? Нравится ли мне жить? Имею ли я право быть собой? Ради чего я живу?

От того, насколько человек может проживать и реализовывать эти мотивации, зависят его устойчивость, отношения, самоотношение и ощущение смысла.

Понимание фундаментальных мотиваций помогает увидеть за внешне разными запросами общую логику. В этом материале мы кратко разберём каждую из них и посмотрим, какие клиентские темы и переживания могут указывать на дефицит той или иной фундаментальной мотивации.

Четыре фундаментальные мотивации

1

Первая фундаментальная мотивация

Главный вопрос: «Я есть. Могу ли я быть?»

Первая фундаментальная мотивация связана с переживанием безопасности, устойчивости и опоры. Человеку важно чувствовать, что у него есть место в этом мире, что он может справляться с трудностями и опираться на что-то надёжное — людей, себя, отношения, жизненные обстоятельства.

Когда этой опоры не хватает, мир начинает восприниматься как небезопасный и непредсказуемый.

С какими запросами это может быть связано:

- ✓ тревога и страхи
- ✓ ощущение небезопасности
- ✓ постоянное ожидание плохого
- ✓ сложности с доверием
- ✓ последствия травматического опыта
- ✓ чувство, что «земля уходит из-под ног»
- ✓ переживание беспомощности

Пример из практики: Клиентка приходит с паническими атаками. За симптомом — вопрос: «Могу ли я быть в этом мире, если он так непредсказуем?» Работа идёт не с дыхательными техниками, а с восстановлением фундаментального доверия к жизни.

2

Вторая фундаментальная мотивация

Главный вопрос: «Я живу. Нравится ли мне жить?»

Если первая мотивация связана с выживанием, то вторая — с качеством жизни. Она касается способности чувствовать радость, удовольствие, близость, эмоциональную вовлечённость и ценность того, что происходит с человеком.

Когда связь с жизнью ослабевает, человек может продолжать функционировать, но постепенно теряет ощущение наполненности и эмоционального отклика.

С какими запросами это может быть связано:

- ✓ депрессивные состояния
- ✓ эмоциональное выгорание
- ✓ утрата интереса к жизни
- ✓ ощущение внутренней пустоты
- ✓ сложности с переживанием радости
- ✓ переживание утраты
- ✓ чувство одиночества
- ✓ отсутствие эмоциональной близости в отношениях

Пример из практики: Успешный бизнесмен приходит с ощущением, что «всё есть, но ничего не радует». За этим — вопрос: «Нравится ли мне моя жизнь?» Работа идёт не с достижениями, а с восстановлением способности чувствовать ценность собственного бытия.

3

Третья фундаментальная мотивация

Главный вопрос: «Я есть я. Имею ли я право быть собой?»

Третья фундаментальная мотивация связана с самооценностью, идентичностью и отношением человека к самому себе. Она отвечает на вопрос о том, может ли человек принимать себя, опираться на свои чувства, желания и решения, не предавая себя ради ожиданий других людей.

Когда эта мотивация нарушена, человеку становится трудно чувствовать собственную ценность и занимать своё место рядом с другими.

С какими запросами это может быть связано:

- ✓ низкая самооценка
- ✓ хронический стыд
- ✓ зависимость от чужого мнения
- ✓ сложности с личными границами
- ✓ страх критики и осуждения
- ✓ синдром самозванца
- ✓ поиск себя
- ✓ ощущение «я не знаю, кто я на самом деле»

Пример из практики: Клиентка не может сказать «нет» на работе и в семье, чувствует себя «вещью» в чужих руках. За этим — вопрос: «Имею ли я право быть собой и говорить о своих желаниях?» Работа идёт не с техниками уверенности, а с восстановлением самооценности и права на собственное существование.

4

Четвертая фундаментальная мотивация

Главный вопрос: «Я здесь. Для чего я здесь?»

Четвёртая фундаментальная мотивация связана со смыслом, направлением и ощущением того, что жизнь складывается во что-то большее, чем просто решение повседневных задач. Человеку важно понимать, ради чего он действует, к чему стремится и какое место его жизнь занимает в более широком контексте.

Когда связь со смыслом ослабевает, появляется ощущение пустоты, потерянности и отсутствия направления, даже если внешне всё выглядит благополучно.

С какими запросами это может быть связано:

- ✓ потеря смысла жизни
- ✓ экзистенциальный кризис
- ✓ ощущение внутренней пустоты
- ✓ отсутствие целей и направления
- ✓ кризис после достижения успеха
- ✓ вопросы предназначения и самореализации
- ✓ переживание бессмысленности происходящего
- ✓ ощущение, что «я живу не свою жизнь»

Пример из практики: Клиент приходит с прокрастинацией и чувством, что «всё бессмысленно». За этим — вопрос: «Для чего я здесь? Что я должен сделать?» Работа идёт не с тайм-менеджментом, а с поиском смысла в конкретной ситуации.

Обзор четырёх фундаментальных мотиваций

ФМ	Главный вопрос	Что нужно, чтобы ответить «да»	Что происходит при дефиците
1-я ФМ	Могу ли я быть?	Защита, пространство, опора	Страх, тревога, неуверенность
2-я ФМ	Нравится ли мне жить?	Отношения, время, близость	Депрессия, апатия, пустота
3-я ФМ	Имею ли я право быть собой?	Внимание, справедливость, признание	Стыд, самоотчуждение, потеря себя
4-я ФМ	Для чего я здесь?	Поле деятельности, контекст, ценность в будущем	Потеря смысла, прокрастинация, зависимость

Эта таблица — диагностическая карта, которая позволяет за любым симптомом увидеть, какая из фундаментальных опор жизни клиента повреждена.



От диагностики к изменениям: как помочь клиенту двигаться вперед?

Фундаментальные мотивации помогают понять, какой глубинный жизненный вопрос стоит за запросом клиента. Но одной диагностики недостаточно. Даже если мы понимаем, что за тревогой стоит дефицит опоры, за депрессией — утрата связи с жизнью, а за проблемами самооценки — нарушение самоценности, возникает следующий вопрос:



Как работать дальше?

Для этого в Экзистенциальном Анализе используется метод **Персонального Экзистенциального Анализа (ПЭА)**.

ПЭА помогает человеку не просто понять свои переживания, а постепенно восстановить контакт с собой, своими чувствами, внутренней позицией и возможностью действовать в соответствии с тем, что для него действительно важно.

Если фундаментальные мотивации помогают понять, где именно возникла трудность, то ПЭА помогает ответить на вопрос, как человеку двигаться дальше.

Четыре шага ПЭА:

1. **ПЭА-0: Описание.** Сбор фактов: что конкретно произошло? Что именно сказал клиент? В какой ситуации?
2. **ПЭА-1: Впечатление.** Что я чувствую? Что во мне затронуто? Какое послание несёт это переживание?
3. **ПЭА-2: Занятие позиции.** Понимаю ли я, почему это происходит? Что я считаю правильным? Какое решение я принимаю?
4. **ПЭА-3: Выражение.** Как я могу воплотить это в жизнь? Что я скажу? Кому? Когда?

Пример из практики: Клиент жалуется, что партнёр постоянно принимает решения, не советуясь с ним.

Вместо того чтобы давать советы, терапевт проводит клиента через ПЭА:

- Что конкретно произошло? (ПЭА-0)
- Что вы чувствуете? Что вас задело? (ПЭА-1)
- Понимаете ли вы, почему это вас так задевает? Что вы считаете правильным в этой ситуации? (ПЭА-2)
- Что вы хотите сделать? Как и когда вы это скажете? (ПЭА-3)

Клиент приходит к решению написать партнёру письмо, где излагает свои чувства и предлагает новый способ совместного принятия решений. Результат — не просто «высказался», а персонально проработал ситуацию и нашёл аутентичный способ действия.

ПЭА помогает клиенту:

- ✓ Восстановить контакт с собственными чувствами
- ✓ Понять, что для него действительно важно
- ✓ Занять персональную позицию вместо автоматической реакции
- ✓ Найти способ выразить себя аутентично и ответственно

Курс

«Экзистенциальная терапия на практике»: от диагностики к мастерству

В этом материале мы показали только основу экзистенциального анализа.

Четыре фундаментальные мотивации помогают понять, что стоит за запросом клиента. ПЭА помогает работать с этим на практике. Но это лишь небольшая часть подхода.

На курсе **«Экзистенциальная терапия на практике. Современные методы в работе с ключевыми клиентскими запросами»** мы подробно разбираем:

- Основы экзистенциального анализа и философские основания метода
- Четыре фундаментальные мотивации и их связь с самыми частыми клиентскими запросами: тревога, депрессия, стыд, агрессия, утраты, потеря смысла
- Логику ведения клиента: как от жалобы прийти к глубинному вопросу и как сопровождать человека на этом пути

- Методы и инструменты работы: ПЭА, метод обнаружения смысла, метод укрепления воли, метод нахождения персональной позиции
- Применение подхода на реальных кейсах с разбором от Альфрида Лэнгле и его учеников

Курс ведут:



Альфрид Лэнгле

создатель современного Экзистенциального Анализа, ученик и коллега Виктора Франкла, доктор медицины и философии, психотерапевт с опытом 40+ лет



Екатерина Евстигнеева

кандидат наук, клинический психолог, экзистенциальный психотерапевт, соавтор новой книги Лэнгле



Юлия Морозова

психолог, экзистенциальный аналитик с 20-летним опытом, программный директор курса

Старт — 19 октября. Длительность — 6 месяцев.

[Подробнее о программе](#)

Присоединяйтесь к Телеграм-каналу,

чтобы первыми узнавать о программе, открытых вебинарах и специальных условиях участия.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти в канал



Мы в Телеграм

Мы в MAX

Мы во ВКонтакте