

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.009

## Экзистенциальный анализ категории свободы воли у лиц с пищевой зависимостью

**Попова Ольга Федоровна**

Кандидат психологических наук,  
доцент,

Московский институт психоанализа,

121170, Российская Федерация, Москва, просп. Кутузовский, 34/14;

e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

### Аннотация

Статья посвящена рассмотрению категории свободы воли у лиц с пищевой зависимостью с точки зрения современного экзистенциального анализа. Самодистанцирование рассматривается как необходимое условие для проживания человеком свободы воли. Приводятся результаты эмпирического исследования экзистенциальной исполненности у пациентов с нарушением пищевого поведения. Теория категории свободы воли, данная современным экзистенциальным анализом, имеет большое практическое значение в работе с лицами, страдающими от пищевой зависимости.

Первым шагом для возвращения целостности свободы воли на практике служит восстановление утраченной способности к самодистанцированию методами дерефлексии, парадоксальной интенции и нахождения персональной позиции с тем, чтобы внутренняя доля свободы воли могла проживаться человеком осознанно.

Наряду с этим шагом для высвобождения воли зависимого человека важно последовательно прорабатывать темы и проблемы, характерные для каждого уровня экзистенции, в соответствии с четырьмя фундаментальными мотивациями.

### Для цитирования в научных исследованиях

Попова О.Ф. Экзистенциальный анализ категории свободы воли у лиц с пищевой зависимостью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 78-84. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.009

### Ключевые слова

Категория свободы, пищевая зависимость, психология, осознанность, самодистанцировать.

## Введение

Свобода и воля являются важными экзистенциальными ценностями. На практике, в психотерапевтической работе с людьми, страдающими от нарушения пищевого поведения, тема свободы воли становится самой актуальной в процессе их осознанного перехода от рабства зависимости к высвобождению от нее. И важно отметить, что феномен свободы воли является не некой теоретической абстракцией, а является конкретным личностным переживанием каждого человека.

Многие авторы исследовали эту тему: М. Мерло – Понти, Ж.-П. Сартр, Р. Мэй, В. Франкл, А. Лэнгле, К. Ясперс, Э. Фромм, Н. Бердяев, Д. Леонтьев и др. В этой работе для рассмотрения феномена свобода воли нам важно обратиться к работе В. Франкла «Философские основания логотерапии», где он постулирует, что экзистенциальный анализ и логотерапия базируются на «трех фундаментальных допущениях, составляющих звенья одной цепи: 1) свобода воли; 2) воля к смыслу и 3) смысл жизни». Именно свободу воли он ставит, как первый шаг и условие для того, чтобы воля человека, как его витальная сила смогла быть им осознанно и активно направлена на поиск ценности, на нахождение и проживание жизненного смысла в каждой ситуации выбора. Франкл пишет: «Человек способен подняться выше плоскости телесных и психических условий своего существования. Тем самым, он открывает новое измерение. Человек вступает в сферу ноэтического, в противостояние телесным и психическим феноменам, он становится способным занять позицию не только по отношению к миру, но и по отношению к самому себе» [Франкл, 2000].

## Основное содержание

Человек с пищевой зависимостью проживает иную способность, как свободу не подниматься и оставаться под давлением требований своего психофизического уровня и той ситуации, в которой он находится, а поэтому он не может самодистанцироваться, не может освободить себя для экзистенциального акта, как «исполнения волевого проекта духа». [Попова, 2013] Вслед за Франклом К. Дюркхайм настаивает на том, что свобода воли - это не свобода от внешних обстоятельств (в противном смысле это утопия волюнтаризма), но возможность человека действовать относительно независимо от обстоятельств и, зачастую, вопреки им. Замена, желаний, инстинктов волевыми влечет за собой качественное изменение самосознания личности, выход ее на новый уровень свободы - самодетерминированной деятельности. Осуществляя свободу выбора и неся за нее ответственность, человек становится субъектом нравственного поступка, выражающего высшую степень его самореализации [Дюркхайм, 1992].

Зависимый человек теряет доступ к этому ценному ресурсу в виде «отнологического пробела», того внутреннего пространства свободы, в котором он всегда способен осуществить свое Я, пережив «я могу».

В. Франкл определяет самодистанцирование (СД), как специфическую способность человека отодвинуться от самого себя. «Способность к СД дополняет способность к самотрансценденции человека. Эта способность характеризует и конституирует человека как такового». Речь идет о способности к дистанцированию и объективизации симптома или о способности обходиться с собой, противостоять самому себе. Данная позиция Франкла указывает в большей степени на такое понимание СД, которое удаляет человека от принятия себя, указывает ему путь «от себя и делает акцент на «духовной способности к сопротивлению».

Однако А.Лэнгле, ученик и последователь В.Франкла, обратил внимание на неявную опасность такого определения своего учителя, которая состоит в том, что в качестве предпосылки, СД должно иметь противостояние или включать его в себя. В противном случае дистанцирование легко может превратиться в уход от себя, потерю себя или отказ от себя. А.Лэнгле рассматривает СД не односторонне, как Person «противостоящую» себе, а как «балансирование между способностью, с одной стороны, стоять за себя, не игнорировать себя и при этом, с другой стороны, не позволять себя обуславливать, не давать себе дробиться на части». Он определяет, что предпосылкой для СД является самопринятие, без которого СД может перейти в диссоциативность и принять истерический характер обхождения с собой. На наш взгляд, принципиально важным для практического применения является разница между Person и «Я». «СД – это способность «Я» устанавливать дистанцию по отношению к себе, а именно, своей психике и своему телу, но также и к себе как Person и собственной совести, – Франкл не дошел до такого понимания. Тем самым СД означает – отойти от самого себя на такое расстояние, с которого можно вести себя свободно по отношению к самому себе» [Тутч, 2012]. Именно эта территория внутренней свободы, где рождается и свобода воли человека, является опорой для встречи и диалога самим с собой, своими возможностями, соотношения их с возможностями конкретной жизненной ситуации для ценностной ориентации своей воли в поисках смысла.

Большинство людей, нуждающихся в психологической помощи в связи с переизбытком, ежедневно заняты решением тактических задач: они находятся в поиске немедленного облегчения симптомов, которые связаны для них с не проясненной природой внутреннего напряжения. Поэтому эти люди не приспособлены к принципиально экзистенциальному контексту своих чувств и переживаний. Чувство потери свободы воли и ощущение необходимости злоупотребления пищей, т.е. чувство эмпирически несвободное и поработанное по принуждению — это, в сущности, вопрос их существования. Реабилитировать поведение и при этом не реабилитировать очевидную потерю свободы воли – значит, на наш взгляд, игнорировать феноменологическую суть вопроса.

В современном экзистенциальном анализе, основанном на антропологической модели В.Франкла и учении о 4-х фундаментальных мотивациях (ФМ) А.Лэнгле, воля определяется как «решение отдаться выбранной ценности». Так «Я» принимает решение на основании:

- фактически возможного и необходимого, что соответствует соотношению с миром, онтологическим уровнем 1-ой ФМ;
- ценного и доставляющего удовольствие, аксиологическим уровнем 2-ой ФМ;
- субъективно важного и соответствующего моему «Я», этическим уровнем 3-ей ФМ;
- осмысленного и полезного, встроенного в больший контекст и систему жизненных взаимосвязей, праксиологическим уровнем 4-ой ФМ.

Человек имеет волю к чему-либо тогда, когда речь идет только об одной цели: сохранить экзистенцию [Лэнгле, 2013].

В воле А. Лэнгле выделяет три аспекта свободы:

- 1) *внешний* – как свободу действий, то есть возможность делать то, что человек хочет делать без ощущения принуждения к этому какими-то внешними факторами;
- 2) *внутренний* – как свобода воли или свобода выбора. Способность человека самому определять свое решение, не будучи детерминированным потребностями, желаниями, страхами в обязательном сочетании с другой способностью – устанавливать, определять основания, которые приводят его к данным волевым

проявлениям;

- 3) *интимный* – как свободное согласие, внутреннее «да» человека. Этот аспект свободы воли дан ему всегда, он неустраним. «В конечном итоге человек всегда свободен именно в этом согласии – даже зависимый человек может сказать «да» тому, что он делает. Даже когда сдается, он дает свое согласие. Хоть немного, но человек все равно участвует в своем поведении. Хотя мера участия Person может быть очень ограниченной, тонкой как серп, и может становиться еще тоньше, как это бывает в случае зависимостей».

У человека с пищевой зависимостью особенно повреждены в воле внутренний и интимный уровни. Волевое устремление зависимого, идущее от его «Я», не свободно, так как не соотносено с его ценностями, которые его мобилизуют. Он находится во власти внутреннего принуждения, поскольку он не свободен принимать решения об основаниях своей воли. Воля зависимого человека живет отдельной самостоятельной жизнью в нем. Таким образом, человек с пищевой зависимостью действует под давлением того, что он переживает, как сиюминутную необходимость, лишь «человек свободный действует на основе понимания того, что стоит за этим давлением» [Леонтьев, 2007]. Воля у зависимого человека не пропадает, а остается, и вместе с этим становится патологической в силу формирования деструктивного патологического долженствования единственной потребности, которая попирает все препятствия, границы и другие ценности в человеке. В этом случае нет свободы выбора, направленность воли происходит без участия Person, где

- 1) воля, как свободное решение не соотносится с совестью, благодаря чему это решение не становится ответственным за проживание собственной сущности
- 2) и не находится в осмысленном контексте.

«Чем меньше воля конгруэнтна Person, тем менее свободным чувствует себя человек; чем менее он свободен, тем менее он ответственным он является. И тем сильнее тогда воля и стремления человека переживаются им как принуждение...как свободные существа мы можем принудить себя к тому, чтобы соблюдать диету и это будет тем, что на самом деле мы не хотим». Экзистенциальный анализ дает ясное понимание того, что граница между свободой и принуждением в человеке очень подвижна.

На сегодняшний день в экзистенциальном анализе разработаны и созданы опросники, которые помогают исследовать разнообразные феномены, относящиеся к нозтическому измерению человека. Опыт показывает, что людей, страдающих от пищевой зависимости невозможно понять в их целостности без учета их духовной сферы, например их переживания свободы, отсутствия ценностей, бессмысленности собственной жизни.

В нашей работе мы использовали шкалу экзистенции, разработанную А.Лэнгле и К.Орглер с *целью* провести сравнительное исследование характеристик экзистенциальной исполненности у разных категорий испытуемых: пациентов, страдающих пищевой зависимостью, и здоровых людей из общей популяции. *Гипотеза* исследования: лица с любым типом нарушения пищевого поведения по сравнению со здоровыми людьми имеют меньшую степень самодистанцирования, как показателя свободы воли.

В группу пациентов входили 50 человек в возрасте от 20 до 55 лет с различной степенью ожирения, контрольная группа составила 20 человек в возрасте от 18 до 60 лет. Для оценки нарушения пищевого поведения и массы тела был использован нидерландский опросник пищевого поведения (DEBQ) и биоимпедансный анализ состава тела. Исследование было проведено на базе медицинских центров системы «Grand Clinic» в Москве.

**Таблица 1- Персональные экзистенциальные характеристики у пациентов с нарушением пищевого поведения (Шкала экзистенции)**

Группа	Контрольная группа		Пациенты с нарушением пищевого поведения		Уровень значимости p (критерий Манна-Уитни)
	М	SD	М	SD	
Исследуемые параметры					
Самодистанцирование (SD)	35,2	6,1	30,8	7,8	0,026*
Самотрансценденция (ST)	71,3	9,1	55,2	13,2	0,000**
Свобода (F)	44,7	7,7	32,8	11,4	0,001**
Ответственность (V)	54,8	8,9	40,7	11,3	0,000**
Персональность (P)	106,5	14,1	86,0	17,5	0,000**
Экзистенциальность (E)	99,5	14,9	73,5	18,0	0,000**
Общий показатель экзистенциальной исполненности (G)	206,0	24,1	159,5	34,9	0,000**

М – среднее значение

SD – стандартное отклонение

\* при  $p < 0,05$

\*\* при  $p < 0,001$

Данные сравнительного анализа подтверждают статистически достоверное снижение значений персональных экзистенциальных характеристиках у клинической и контрольных группы. В группе пациентов с нарушением пищевого поведения наблюдается низкий показатель самодистанцирования и свободы. Это свидетельствует о снижении способности создания внутренней дистанции по отношению к себе самому; способности реалистично, объективно смотреть на себя и мир, на свои желания, цели, чувства, аффекты, а также способности принимать решение, выбрав один из множества вариантов, исходя из заданных внутренних и внешних условий.

### Заключение

Подводя итог, можно сделать вывод, что теория категории свободы воли, данная современным экзистенциальным анализом, имеет большое практическое значение в работе с лицами, страдающими от пищевой зависимости.

Первым шагом для возвращения целостности свободы воли на практике служит восстановление утраченной способности к самодистанцированию методами дерефлексии, парадоксальной интенции и нахождения персональной позиции с тем, чтобы внутренняя доля свободы воли могла проживаться человеком осознанно.

Наряду с этим шагом для высвобождения воли зависимого человека важно последовательно прорабатывать темы и проблемы, характерные для каждого уровня экзистенции, в соответствии с четырьмя фундаментальными мотивациями.

### Библиография

1. Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека. - Спб., - Импакс, 1992
2. Леонтьев Д.А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Сборник статей в честь 60-летия Г.Н. Тульчинского. СПб.: СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89
3. Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ. Перспективы метода в психологической практике. // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Материалы сообщений. - М.2001а. - с.28-32

4. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей: Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2006. – 159 с. – (Теория и практика экзистенциального анализа).
5. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическое понимание воли // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2013. № 5 С. 27-76
6. Попова О.Ф. Избегание страдания как экзистенциальная установка формирования зависимости// Акмеология. 2013 №2 – с.82-87
7. Тутч Л. Эмоции в психотерапевтическом процессе переработки // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2012. № 4. С. 117-136
8. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: ЭКМО, 2000
9. Gearhardt A. N. et al. Neural correlates of food addiction //Archives of general psychiatry. – 2011. – Т. 68. – №. 8. – С. 808-816.
10. Ifland J. R. et al. Refined food addiction: a classic substance use disorder //Medical hypothesesep. – 2009. – Т. 72. – №. 5. С. 518-526.

### **Existential analysis of the category of free will in people with food dependence**

**Ol'ga F. Popova**

PhD in Psychology,  
Associate professor

Moscow Institute of Psychoanalysis

121170, 34, p. 14, Kutuzovsky av., Moscow, Russian Federation;

e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

#### **Abstract**

The article is devoted to the consideration of the category of free will in people with food dependence from the point of view of modern existential analysis. Self-separation is considered as a necessary condition for a person to live free will. The results of an empirical study of existential performance in patients with eating disorders are presented. The theory of the category of free will given by modern existential analysis is of great practical importance in working with people suffering from food dependence.

The first step to restore the integrity of free will in practice is to restore the lost ability to self-distance using the methods of dereflexion, paradoxical intention and finding a personal position so that the internal share of free will can be lived consciously by a person.

Along with this step, in order to release the will of a dependent person, it is important to work out topics and problems that are characteristic for each level of existence, in accordance with four fundamental motivations.

#### **For citation**

Popova O.F. (2019) Ekzistentsial'nyy analiz kategorii svobody voli u lits s pishchevoy zavisimost'yu [Existential analysis of the category of free will in people with food dependence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 78-84. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.009

#### **Keywords**

Category of freedom, food dependence, psychology, awareness, self-distance.

## References

1. Durkheim K... On the dual origin of man. - SPb., - Impax, 1992
2. Leontiev D.A. The phenomenon of freedom: from will to personal autonomy // Collection of articles in honor of the 60th anniversary of G.N. Tulchinsky. SPb.: SPbGUKI, 2007. - P. 64-89
3. Letunovsky VV Existential analysip. Prospects of the method in psychological practice. // 1 All-Russian scientific-practical conference on existential psychology. Post materialp. - M.2001a. - p. 28-32
4. Langle A. Person: An existential-analytic theory of personality: Collection of articles: Per. with him. / Entry. Art. P.V. Krivtsova. - M.: Genesis, 2006.-- 159 p. - (Theory and practice of existential analysis).
5. Langle A. Existential-analytical understanding of the will // Existential analysip. Bulletin 2013. No. 5 - P. 27-76
6. Popova O.F. Avoidance of suffering as an existential attitude towards the formation of addiction // Acmeology. 2013 No. 2 - p. 82-87
7. Tutch L. Emotions in the psychotherapeutic process of processing // Existential analysip. Bulletin 2012. No 4. P. 117-136
8. Frankl W. The will to make sense. - M.: ECMO, 2000
9. Gearhardt, A. N., Yokum, P., Orr, P. T., Stice, E., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2011). Neural correlates of food addiction. *Archives of general psychiatry*, 68(8), 808-816.
10. Ifland, J. R., Preuss, H. G., Marcus, M. T., Rourke, K. M., Taylor, W. C., Burau, K.,... & Manso, G. (2009). Refined food addiction: a classic substance use disorder. *Medical hypotheses*, 72(5), 518-526.