



Ф. Е. Василюк

Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы



Продолжение. Начало статьи в «Вестнике практической психологии образования» № 3 за 2007 год

3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

§ 3.1. Специфика психотерапии с позиции теории переживания

Что такое психотерапия? Без сознательного ответа на этот «простой» вопрос специалист не может решить ни одной из жизненно важных профессиональных проблем, будь то проблема границ профессиональной компетенции и зоны ответственности, проблема определения целей и оценки результатов психотерапии или проблема профессиональной идентичности. В то же время попытка дать общее определение психотерапии всегда заканчивалась неудачей [5]. Причина этого логического тупика в неадекватной, натуралистической постановке вопроса. Психотерапия же не есть натуральная данность, определенная в себе и потому могущая быть однозначно определенной извне. Определение психотерапии, помимо прочего, есть акт личного выбора позиции. Риск и ответственность за определение психотерапии должен взять на себя всякий сознательно действующий профессионал, ибо это определение тесно связано как с общефилософскими позициями психотерапевта, с его теоретическими воззрениями, так и с личными интуициями и персональными аксиологическими выборами.

Поэтому задача общей дефиниции психотерапии может быть заменена метазадачей выявления параметров специфики психотерапии: стоит искать не общий ответ на вопрос «что такое психотерапия?», а общую систему вопросов, на которые надлежит ответить каждой «психотерапии», каждому психотерапевтическому подходу и школе, претендующим на специфическое видение себя как особого рода антропологической практики. Специфика любого явления задается сопоставлением его со смежными, родственными ему явлениями. Особенности того или иного психотерапевтического подхода могут быть описаны с помощью двух систем со- и противопоставлений: во-первых, в сравнении с существующими в культуре социально-антропологическими практиками, во-вторых, в сравнении с другими существующими психотерапевтическими подходами.

Для определения специфики понимающей психотерапии мы воспользуемся в этой статье только первой системой оппозиций, откладывая на дальнейшее важную задачу «психотерапевтической компаративистики» [5]. Деятельность психолога-психотерапевта

Федор Ефимович Василюк после окончания факультета психологии МГУ (1977) был аспирантом А.Н. Леонтьева, затем В.П. Зинченко. С 1981 по 1987 г. работал клиническим психологом в психиатрической больнице (село Строгоновка в Крыму). В 1984 г. опубликовал книгу «Психология переживания», которая в 1991 г. была переиздана на английском языке издательством «Simon & Schuster». В 1986–1988 гг. участвовал в создании одного из первых в стране специализированных социально-психологических центров, а с 1988 г. — в создании Института человека АН СССР. С 1990 по 1993 г. возглавлял Центр психологии и психотерапии. В 1992 г. по его инициативе был основан Московский психотерапевтический журнал. С 1994 г. заведует лабораторией научных основ психотерапии и консультирования Психологического института РАО. С 1997 г. является деканом факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета.

Ф.Е. Василюк известен своими исследованиями в области методологии психологии, психологии сознания, психотерапии и христианской психологии. Занимается индивидуальной и групповой психотерапией. На основе теории переживания развивает авторскую систему «Понимающей психотерапии». Этот подход отличает детальнейшая разработка психотерапевтической техники, которая осваивается обучающимися в форме психотерапевтических мастерских.



Антропологическая практика	Цель и ценность	Предмет	Проблемное состояние	Продуктивный процесс	Принцип деятельности профессионала	Метод
Понимающая психотерапия	Смысл	Жизненный мир	Критическая ситуация	Переживание	Сопереживание	Понимание
Для сравнения в следующих строках таблицы представлено описание по тем же параметрам медицины как одной из антропологических практик и бихевиоральной терапии как одного из психотерапевтических подходов						
Медицина	Здоровье	Организм	Болезнь	Восстановление функций и компенсация	Лечение	Аллопатия, гомеопатия
Бихевиоральная терапия	Адаптация	Поведение	Деадаптивное поведение	Научение	Обучение	Подкрепление

Таблица 6. Ключевые характеристики понимающей психотерапии

уместно сопоставить с деятельностью субъектов смежных антропологических практик: врача, учителя, воспитателя, мудреца-наставника, священника.

В отличие от **ценностей и целей** этих антропологических практик (здоровья, знания, воспитанности, мудрости, святости) понимающая психотерапия в соответствии с базовой теорией переживания имеет специфическую ценность и цель — **осмысленность**.

В отличие **предметов** других практик, то есть от тех **плоскостей человеческого существования**, к которым они апеллируют и на которые направляют свои воздействия (организм, способности, социальное поведение, мировоззрение, духовность), понимающая психотерапия обращена к **жизненному миру** человека.

В отличие от тех **процессов и действий** самого человека, которые ожидаются от него в рамках этих практик и которые осуществляют, собственно, требуемые изменения (процессы компенсации и восстановления функций организма, социализации и самовоспитания, познания и любознательности, аскезы и исповедания), понимающая психотерапия ждет от человека активного **продуктивного переживания**, которое рассматривается как процесс смыслопорождения.

В отличие от **проблемных состояний** человеческого существования, на преодоление которых направлены эти антропологические практики (болезнь, невежество, невоспитанность, заблуждение, грех), понимающая психотерапия нацелена на помощь человеку в совладании с **критическими жизненными ситуациями**.

Наконец, в отличие от **специфических действий агентов** этих подходов (лечение, обучение, воспитание, ценностное наставничество, душепопечение) специфическая активность психотерапевта в рамках понимающей психотерапии может быть названа **«сопереживанием»**. Подчеркнем, что предложенная характеристика специфики понимающей психотерапии

не является общезначимой для психотерапии вообще, а является систематическим применением теории переживания к поиску ответов на поставленные вопросы. Каждый из данных ответов определен только внутри целостной системы психологии переживания и развиваемой на ее основе понимающей психотерапии. Например, сопереживание мыслится здесь не только и не столько как эмоциональный отклик терапевта на чувства клиента, а как внутренняя работа, направленная на целостное **понимание** актуально текущих процессов переживания клиента, которая содействует их продуктивному ходу. Именно поэтому вся система и названа «понимающей психотерапией», ибо существует традиция именования психотехнических систем по центральному их методу (например, психоанализ, теория поэтапного формирования умственных действий включили в свое название главный принцип метода — «анализ», «формирование»).

Таким образом, решение задачи специфики психотерапии как особой социокультурной деятельности с позиции психологии переживания приводит к формулировке следующих ключевых характеристик теории понимающей психотерапии (табл. 6).

Плод этого анализа, как уже говорилось, не только ответы, но и вопросы, сами категории (названия колонок таблицы), которые образуют метаструктуру психотерапии, позволяющую систематизировать исследования в области психотерапевтической компаративистики (ср.: 4). Разумеется, эти категории нуждаются в подробном анализе, который выходит за пределы данной статьи.

§ 3.2. Уровни переживания и базовые психотехнические единицы

Психотехническая теория есть теория практики, а не объекта, она описывает не психику, а работу-психику. Поэтому и единицы анализа такой теории должны включать в себя одновременно как элементы, репрезентирующие объект, так и элементы, репрезентирующие метод работы с объектом. Психотехничес-



ПАРАМЕТРЫ СРАВНЕНИЯ	ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ			
	Интерпретация — бессознательное	Эмпатия — переживание	Кларификация — сознание	Майевтика — рефлексия
Непосредственный предмет психотехнического внимания и действия	Разрывы в понимании	Актуальные переживания	Неадекватность субъективного образа ситуации	Внутренние рассогласования в самосознании
Отношение к субъективности клиента	Недоверие и анализ	Доверие и принятие	Допущение и коррекция	Проблематизация и провокация
Контекст осмысления психологом сознания и поведения клиента	Бессознательные динамические силы	Внутренний аспект жизненного мира	Внешний аспект жизненного мира	Самосознание
Процесс, ответственный за решающие преобразования сознания	Осознание	Непосредственное переживание	Познание	Самопознание
Ведущий модус психотехнического общения	Монолог психолога	Монолог клиента	Диалог ¹¹ «психолог — клиент»	Внутренний диалог клиента
Ролевая позиция психолога	«Эксперт»	«Сопереживающее зеркало»	«Методолог здравомыслия»	«Диалектик»

Таблица 7. Сравнительные характеристики психотехнических единиц

кая система понимающей психотерапии основана на теории переживания и полагает процесс переживания как свое главное «упование» (см. § 1.3), то есть как главный продуктивный процесс, который обеспечивает эффект психотерапии. Поэтому единицы анализа в понимающей психотерапии должны включать в себя элемент, который описывает тот или другой аспект процесса переживания. В соответствии с данным выше (см. табл. 6) общим абрисом системы понимающей психотерапии второй элемент «единицы» должен описывать акты «сопереживания». В рамках психотехнической системы точнее говорить не о «единицах анализа», а о «психотехнических единицах». Психотехнические единицы должны быть, с одной стороны, научно-аналитическими, позволяющими выделять разные существенные элементы целостного процесса переживания, а с другой стороны, практико-методическими, позволяющими дифференцированно и контролируемо воздействовать на указанные элементы.

В качестве базовой схемы, дифференцирующей процесс переживания, выбрана схема уровней, или режимов функционирования сознания, различающая в системе сознания уровни рефлексии, сознания, непосредственного переживания и бессознательного (см. § 2.3). Каждому из этих уровней соответствует психотерапевтический метод. Результатом сопоставления уровней переживания и адекватных им методов является выделение четырех базовых психотехнических единиц: «рефлексия — майевтика», «сознание — кларификация», «непосредственное переживание — эмпатия»

и «бессознательное — интерпретация» [1].

В психотерапевтическом контексте каждая из этих единиц составляет нерасторжимое единство, элементы которого не имеют самостоятельного существования. Например, бессознательное не может стать реальностью психотерапии без интерпретации; непосредственное переживание клиента тоже не получит статуса реального события внутри психотерапии без эмпатического отклика терапевта (по аналогии с тем, как для того, чтобы радиоволна превратилась в звуковой сигнал, нужен радиоприемник). Различные психотерапевтические школы признают ведущим уровнем для построения главного метода разные из описанных единиц. Психоанализ полагает ведущим для психотерапии уровнем системы сознания бессознательное и главным методическим принципом — интерпретацию, клиент-центрированная терапия избирает в качестве ведущего уровень непосредственного переживания и, соответственно, главным методическим принципом считает эмпатию, для когнитивной психотерапии ведущий уровень работы — сознание, а главный методический принцип — «понимание»¹⁰.

Существуют и такие подходы (например, школа парадигматической аналитической психотерапии), которые главную задачу психотерапевтического метода видят в майевтической стимуляции процесса рефлексии.

Приводим сводную таблицу сопоставления психотехнических единиц (табл. 7).

¹⁰ Разумеется, это наша интерпретация, терминологически относительно независимая от интерпретируемых терапевтических подходов.

¹¹ В данном случае термин «диалог» употребляется не в смысле М.М. Бахтина, он фиксирует характерное, например, для когнитивной терапии открытое противопоставление позиции психолога неадаптивным убеждениям клиента.



В понимающей психотерапии использование всей гаммы базовых психотехнических единиц позволяет психотерапевту избирательно входить в резонанс с разными слоями целостного процесса переживания клиента и, вслушиваясь во внутренние его ритмы и тенденции, гармонизировать работу переживания, помогая ей исполниться в наиболее концентрированном и полном виде.

§ 3.3. Структура психотерапевтической ситуации

Задача описания хронотопа психотерапии состоит из двух относительно самостоятельных частей — описания пространства и времени психотерапии. Проблема психотерапевтического времени в данной работе прямо не ставится. Под пространством же психотерапии имеется в виду психотерапевтическая ситуация, рассмотренная в синхронном аспекте. Психотерапевтическая ситуация описывается в рамках понимающей психотерапии с опорой на «целостную единицу общепсихологического анализа», полученную в результате синтеза основных психологических категорий, развитых в отечественной традиции (см. § 2.1). В графическом виде схема психотерапевтической ситуации может быть представлена таким образом (рис. 1).

психотерапии «вещь», которая «есть» у клиента до и независимо от психотерапии и которую он приносит в готовом виде на психотерапевтический сеанс. Проблема есть выстраиваемый в самом психотерапевтическом процессе «символический объект», который определяется и как диалогически согласовываемая тема общения клиента и психотерапевта, и как согласовываемый предмет их совместной деятельности, и как согласовываемая модель объяснения жалоб клиента и т.д.

Психотехническое видение структуры психотерапевтической ситуации позволяет использовать ее не только как средство описания, например, для систематической записи терапевтической сессии, но и как карту структурных трансформаций терапевтической ситуации (см. § 4.2).

§ 3.4. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания

Категория «психотерапевтического понимания» мыслится как стратегическая диалогическая установка, противоположная идеологии «воздействия». Воплощая эту установку, терапевт все делает для того, чтобы понять пациента и дать ему это понимание, а

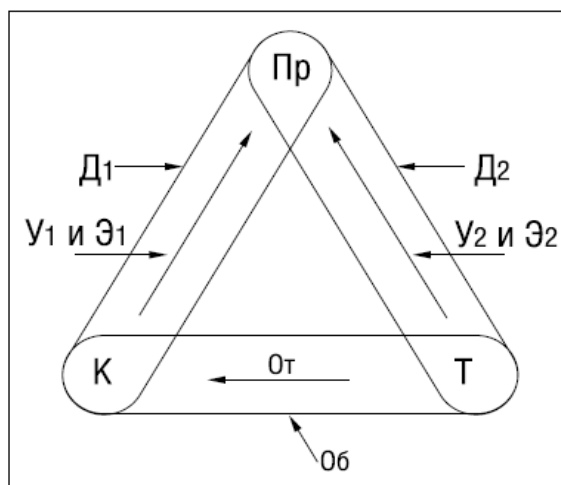


Рисунок 1. Структура психотерапевтической ситуации

Условные обозначения: К — клиент; Т — психотерапевт; Пр — проблема; Д1 — деятельность клиента по отношению к проблеме; У1 — установка и отношение клиента к проблеме; У2 — установка и отношение терапевта к проблеме; Д2 — деятельность психотерапевта по отношению к проблеме; Об — общение; От — система отношений между клиентом и психотерапевтом.

Данная схема фиксирует не натуральное положение, а систему психотехнических отношений в психотерапевтической ситуации. Например, «проблема» должна рассматриваться не как предданная опыту

не старается понять для того, чтобы что-то сделать — повлиять, вылечить, исправить. Психотерапевтическое понимание создает напряженное диалогическое поле, которое в соответствии с «принципом молчания»



[3] взывает к свободе пациента — свободе его слова, воли, самосознания.

Для реализации метода понимания нужна развитая и тонко дифференцированная психотерапевтическая техника. Ее систематическая разработка опирается на описание семиотических отношений, возникающих между «словом» клиента и ответным «словом» терапевта. Само слово клиента — не готовая, литая форма, а становящийся процесс символизации экзистенции, процесс, проходящий много слоев, прежде чем он выльется в непосредственный речевой акт. Ответное слово терапевта должно откликнуться на всю сложную динамику этих потоков символизации, и потому оно должно быть оснащено психотехническими схемами, позволяющими дифференцированно отображать разные аспекты выразительного акта клиента. По отношению к процессу конструирования реплик терапевта эти схемы выступают в функции «мультипликаторов», неких символических призм, позволяющих построить множество терапевтических реплик.

В качестве мультипликаторов, определяющих конструкцию терапевтической фразы, выступают основные теоретические схемы, введенные ранее:

- а) схема уровней сознания;
- б) представление о регистрах сознания;
- в) типология жизненных миров;
- г) структура образа сознания;
- д) структура психотерапевтической ситуации.

Скажем, использование мультипликатора «Типология жизненных миров» состоит в настройке терапевтического внимания на то, чтобы в одном случае расслышать в словах пациента инфантильные интонации, ожидания, мотивации, желания и откликнуться на них (например, «вы устали, и порой так хочется, чтобы кто-то сказал: отдохни, утро вечера мудренее, все устроится»), в другом случае в тех же словах расслышать реалистические, целевые установки и ответить на них терапевтической репликой, которая входит в резонанс с бодрым и целеустремленным настроением реалистического жизненного мира («хоть вы и устали, но эта цель для вас настолько важна, что вы решили во что бы то ни стало найти средства, чтобы справиться с этой задачей»), в третьем и четвертом случае найдется отклик на ценностные и творческие установки, которые всегда можно отыскать за словами человека.

Подобным образом осуществляется перевод всех основных теоретических идей на язык психотерапевтической техники, происходит формирование первичной технической «материи» понимающей психотерапии. В общей структуре психотехнической системы Понимающей психотерапии представления о связи семиотики психотерапевтической ситуации и психотехники понимания выполняют функцию связующего звена между психологической и психотерапевтической теорией, с одной стороны, и психотерапевтической техникой, с другой [2].

4. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В психотерапии, как во всяком сложном искусстве, можно выделить ряд иерархически соподчиненных технических уровней: уровень приема, комбинации, методики, тактики и стратегии. В понимающей психотерапии уровень приема представлен «алфавитом» базовых психотерапевтических ходов. Буквой этого алфавита является ответная реплика терапевта на «стимульную» реплику пациента.

Уровень комбинации коррелирует с конкретным состоянием психотерапевтической ситуации и актуальной задачей, возникшей в этой ситуации (например, задачей уточнения запроса, заключения контракта, завершения сеанса и т.п.).

Уровень психотерапевтической методики соответствует задаче психотерапевтической проработки конкретной проблемы или отдельного симптома. Психотерапевтическая методика — это психотерапия в миниатюре. Методика является центральным техническим уровнем, в котором воплощается определенная тактика и стратегия психотерапии и в то же время реализуется система приемов и комбинаций. Уровень психотерапевтической тактики корреспондирует с целостной психотерапевтической ситуацией, разворачивающейся во времени в течение ряда сеансов, и определяется, прежде всего, логикой терапевтического контракта. Наконец, уровень психотерапевтической стратегии является доктринальным, он связан с философско-антропологическим подходом, которого придерживается психотерапевтическая школа.

В следующем номере будут обсуждены три уровня психотерапевтического искусства, как они представлены в понимающей психотерапии: уровень приема (§ 4.1), уровень комбинации (§ 4.2) и уровень методики (§ 4.3).

ЛИТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. — С. 27–37.
2. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 4. — С. 48–68.
3. Копьев А.Ф. Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. — С. 33–48.
4. Сосланд А.И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. — М.: Логос, 1999.
5. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. — М.: МГППУ, 2004.