

На правах рукописи

Василюк Федор Ефимович

**Понимающая психотерапия
как психотехническая система**

**Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности,
история психологии**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
доктора психологических наук**

Москва – 2007

Работа выполнена на кафедре индивидуальной и групповой психотерапии факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета и в лаборатории научных основ психотерапии и консультирования Психологического института РАО.

Официальные оппоненты:

Доктор психологических наук, профессор

Знаков Виктор Владимирович

Доктор психологических наук, профессор

Петровский Вадим Артурович

Доктор психологических наук, профессор

Панов Виктор Иванович

Ведущая организация –

факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова

Защита состоится «6» ноября 2007 г. в ____ часов на заседании диссертационного совета Д 008.017.01 в Психологическом институте РАО по адресу: Москва, К-9, ул. Моховая, д. 9, корп. «В».

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Психологического института РАО.

Автореферат разослан « » _____ 2007 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат психологических наук

Н.Л. Морина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы

За последние 20 лет отечественная психология неузнаваемо изменилась. Численность дипломированных психологов выросла в десятки раз, и подавляющее большинство из них, в отличие от предыдущего поколения, занято не исследовательской и преподавательской, а практической психологической работой. Это не просто количественные перемены, изменился социальный статус психологии, она все больше превращается в самостоятельную социальную сферу, и в связи с этим происходят радикальные структурные преобразования всей дисциплины. «Психология» раньше была по преимуществу «наукой», которая, разумеется, стремилась выходить за свои пределы и включаться в «практику», но теперь сама практика вошла в эти пределы, стала внутренней составной частью психологии. Поэтому глобальная методологическая проблема современной отечественной психологии состоит в выстраивании новой системы отношений между психологической наукой и практикой.

Что касается участия психологии в функционировании и развитии образования, медицины, промышленности и др. сфер социальной практики, то здесь проблема стоит не столь остро: отечественная наука давно уже породила практико-ориентированные отрасли – клиническую психологию (Лурия, 1948, 1963, 1979; Зейгарник, 1957, 1986; Блейхер, 1976; Карвасарский, 1982, 1985, 2002; Корсакова, 1985; Хомская, 1987; Братусь, 1988; Поляков, 1988; Николаева, 1995; Соколова, 2001; Тхостов, 2002; Холмогорова, 2006 и др.), возрастную и педагогическую психологию (Гальперин, 1965, 1998; Давыдов, 1972; Ильясев, 1986; Эльконин, 1989; Обухова, 1996; Рубцов, 1996; Талызина, 1999; Слободчиков, 2005 и др.), инженерную психологию (Ломов, 1963; Шадриков, 1968; Зинченко, 1977; Зинченко, Мунипов, 1979, 1998; Стрелков, 1991, 2001 и др.), которые известны в мировом психологическом сообществе своими успехами в решении как исследовательских, так и прикладных проблем.

Однако в ключевой для психологической практики сфере психологического консультирования и психотерапии наблюдается настоящий схи́зис между отечественной научно-психологической традицией и бурно растущей практикой. Академическая психология и консультативно-психотерапевтическая практика живут на одной территории, но в параллельных мирах – у них разные институции, авторитеты, способы экономического существования, системы образования, табели о рангах, каналы международных контактов. Они зачастую не замечают друг друга и словно бы друг в друге не нуждаются.

Говоря о схи́зисе психологической науки и консультативно-психотерапевтической практики, нужно понимать, что последняя в ее развитой форме психотерапевтических школ – это не одна лишь «практика», не какое-то эмпирическое ремесленничество, которое мечтает о чьем-то концептуальном руководстве. Каждая из западных психотерапевтических школ,

которые действуют сейчас в поле отечественной психологии, вполне оснащена собственными теоретическими моделями и не нуждается для своего развития в переосмыслении средствами той или иной местной общепсихологической теории. Да и каждая из последних вряд ли захотела бы «удочерить», скажем, психоаналитическую практику, даже если бы и возможно было отделить ее от психоаналитической доктрины.

В результате, распространяясь на «канонической» территории нашей психологии, психотерапевтическая практика развивается вне контекста отечественной психологической мысли. Успело вырасти целое поколение психологов, чья профессиональная идентичность совпадает с названием одной из известных школ, и, увы, среди многочисленных психоаналитиков, гештальттерапевтов, психодраматистов, юнгианцев и пр. нелегко отыскать психолога-консультанта, объявляющего себя последователем Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева или С.Л. Рубинштейна.

Разрыв между отечественной общей психологией и психотерапией, конечно, не абсолютный. В первую очередь следует указать на личностно-ориентированную (реконструктивную) психотерапию Б.Д. Карвасарского (2002), которая была создана на основе одной из авторитетных общепсихологических теорий, а именно теории отношений В.Н. Мясищева. В работах А.Л. Венгера разрабатываются методы детской психотерапии, основанные на культурно-исторической теории Л.С. Выготского. В исследованиях отечественных психологов-психотерапевтов, которые известны также своими академическими психологическими исследованиями, встречаются попытки навести мосты между психотерапией и отечественной научной психологической традицией (например, *Васильева*, 2005), но в целом их психотерапевтические работы ориентированы на совсем другие источники. Характерный пример: в сборнике лучших публикаций по психологическому консультированию и психотерапии, выпущенном «Вопросами психологии» (2004), куда вошли статьи Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.Т. Соколовой, А.Б. Орлова, А.Ф. Копьева, В.Ю. Меновщикова, А.В. Сухарева, М.А. Хазановой, В.В. Колпачникова, С.А. Капустина, Т.М. Буякас, всего две ссылки на Л.С. Выготского и по одной на А.Н. Леонтьева и В.Н. Мясищева (для сравнения: на труды М.М. Бахтина – 7, К. Роджерса – 15 ссылок).

Каковы следствия этого расщепления между нашей психологической наукой и психотерапией? Во-первых, академическая психология упускает огромную исследовательскую выгоду, не участвуя в возделывании плодороднейших психотерапевтических земель; во-вторых, вся система психологии оказывается неполной, лишенной важного органа (например, в Американскую психологическую ассоциацию входит 12 (!) подразделений, прямо связанных с психотерапией и консультированием); в-третьих, психологическое образование обнаруживает признаки дисгармонии и раздвоенности (например, базовые университетские общепсихологические курсы опираются на теоретическую традицию, которая оказывается почти невостребованной при изучении консультативных и психотерапевтических дисциплин). Однако проблема не только в ущербе, который терпит наука от такого положения дел, а и в том, что отечественная научная психология могла бы многое дать психотерапии, вложить в

психотерапевтический оборот свой «талант» для общей пользы, но наиболее распространенные у нас виды психотерапии (гештальттерапия, психодрама, психоанализ и пр.) не способны принять этот дар, они настроены на другие теоретические волны.

Пропась между психотерапией и отечественной психологической наукой – факт, имеющий не локальное, а фундаментальное значение, поскольку психотерапия, как показал опыт развития психологии в XX столетии, – это не рядовая практическая дисциплина, а системообразующее ядро, законодательница мод для всей разветвленной системы психологической практики, да и общепсихологической теории. Из трех главных «сил» психологии – две, психоаналитическая и гуманистическая, выросли преимущественно из психотерапевтического опыта.

Таким образом, одна из центральных проблем современной отечественной общей психологии состоит в том, удастся ли ей преодолеть указанный разрыв с психотерапевтической и консультативной практикой, доказать свою плодотворность и состоятельность в области психотерапии.

Принципиальный ответ на вызов этой проблемной ситуации для нашей психологии состоит в решении двух иерархически соподчиненных задач. Первая заключается в создании особой отрасли – консультативной, или терапевтической, психологии, ее методологическом обосновании и конструировании ее метатеории. Эту задачу можно считать в общих чертах решенной благодаря трудам многих авторов – В.В. Столина, Е.Т. Соколовой, А.Ф. Копьева, А.С. Спиваковской, А.Б. Орлова, М.А. Хазановой, А.Б. Холмогоровой, В.Н. Цапкина, Е.Л. Михайловой, Л.М. Кроля, Т.П. Гавриловой, Т.В. Снегиревой, А.В. Сухарева, А.Я. Варги, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Ю. Меновщикова, А.Ф. Бондаренко, Г.С. Абрамовой, А.Н. Моховикова, В.Э. Пахальяна, О.В. Хухлаевой и др., среди которых стоит выделить книгу М.А. Гулиной (2001), в которой задача методологического обоснования терапевтической (консультативной) психологии как области психологической науки была прямо поставлена и систематически проработана.

Вторая задача заключается в построении в рамках этой отрасли конкретных психотерапевтических теорий (систем), основанных на той или иной отечественной общепсихологической концепции. Данная диссертационная работа – одна из возможных инициатив такого рода.

Цель

Цель работы – построение психотехнической системы психотерапевтической помощи в русле отечественной психологической традиции, системы, получившей название «понимающая психотерапия».

Последовательная характеристика элементов этой формулировки позволит охарактеризовать жанр диссертационной работы, ее объект, предмет, методологические основания и теоретическое значение.

Жанр работы обозначен в формулировке цели как *построение*. Существуют разные типы проблематизации в психологии, и им соответствуют разные жанры научной деятельности. «Предметная» проблематизация фиксирует неадекватность (или дефицитарность) теоретических средств психологическим фактам. Ответом на этот тип проблематизации является *исследование*, эмпирическое или теоретическое, к примеру – «исследование проблемы стереопсиса» (Пузырей, 1980). Другой тип – «социальная» проблематизация. Примером может служить проблема необходимости учета «человеческого фактора» при проектировании сложных технических систем. Ответом психологии на эту крупную социальную проблему-заказ стал совсем другой жанр научной деятельности – не отдельное исследование, а *создание целой области* научных исследований и прикладных разработок – «инженерной психологии» (Ломов, 1963; Зинченко, Панов, 1964). Третий тип проблематизации может быть назван «структурным». Он заключается в фиксации значимого противоречия между несколькими элементами психологии как дисциплины, которое препятствует ее продуктивному развитию. Научным ответом на «структурную проблему-вызов» является *разработка* подхода и/или *построение* концепции. Именно структурный тип проблематизации использован в данной диссертационной работе и, соответственно, таков ее жанр – *построение* психотехнической системы.

Объект и предмет исследования

Психотехническая система – это не просто психологическая *теория*, которая научно объяснила бы механизмы психотерапевтического процесса. Это не просто практический психотерапевтический *метод*, который основывался бы на той или другой общепсихологической теории и являлся бы ее эффективным приложением в сфере психотерапии. «Психотехническая система» – это специфический «организм», включающий в себя психологическую теорию и практический метод, организм, где практический опыт составляет основу всякой научной операции (Вьютский, 1982), где теория своим предметом делает не некий «объект», а «практику-работы-с-объектом», где адресатом теории является психолог-практик и где, с другой стороны, практика является не просто изнутри просвещенной и извне оправданной данной научной теорией, а где сама она включается в создание этой теории в качестве основного исследовательского метода (Пузырей, 1986, 2005; Василюк, 1992; Гулина, 2001).

В это представление о психотехнической системе необходимо внести существенную инновацию. Полноценная психотехническая система кроме «психотехнической теории» и «психологической практики» включает в себя как жизненно важный внутренний орган «психотехническое образование». Сам образовательный процесс является и главным стимулом теоретической рефлексии практики в психотехнической системе, и опытно-экспериментальным полигоном, и незаменимым исследовательским методом.

Таким образом, создаваемая в работе психотехническая система должна стать по своей форме синтезом психологической теории, практики и образования, в котором синергия этих

трех главных органов только и способна решать задачи познания, действия и трансляции опыта. Именно такому методологическому **образцу** следует процесс построения понимающей психотерапии.

В формулировке цели исследования сказано о построении психотехнической системы «*психотерапевтической помощи*». Практика психологического консультирования (психотерапии, психологической помощи) и является **объектом** данной диссертационной работы.

Предмет исследования формируется с помощью систематической методологической «огранки» объекта исследования. Для этого объект последовательно помещается в разнообразные контексты, где относительно него ставятся различные вопросы, для ответа на которые привлекаются или создаются теоретико-методологические и теоретико-методические схемы, в результате чего и происходит прорисовка граней предмета исследования.

а) Социо-культурный контекст. Психологическая помощь рассматривается как одна из социо-культурных практик в со- и противопоставлении медицине, педагогике, религии и т.д.; ставится вопрос о специфике этой практики по параметрам «ценности и целей», «измерения человеческого бытия», к которому апеллирует данная практика, «продуктивного процесса», «проблемных ситуаций-поводов» и пр.

Каждое направление в психотерапии по-своему отвечает на этот вопрос, отличая себя, во-первых, от смежных видов профессиональной деятельности, а во-вторых, от других направлений психотерапии. Для определения специфики понимающей психотерапии как практики используется концептуальный аппарат психологической теории переживания (Василюк, 1984, 1995, 2005), и прежде всего категориальная квалификация проблем клиента, с которыми приходится иметь дело психологу-психотерапевту, как «критических ситуаций» (а не «болезни», «травмы», «дезадаптации» и т.д.). В результате первой конкретизации предмета исследования он предстает перед нами как *специфическая социо-культурная практика психологической помощи в критических жизненных ситуациях*.

б) Теоретико-методологический контекст. В этом контексте ставится два вопроса. Первый из них – теоретический: какова центральная научная категория, которая одновременно и описывает основной предмет научного интереса, и объясняет основной механизм эффективности данного вида психотерапии. Ответом на этот вопрос служит категория *переживания*, понимаемая как внутренняя деятельность, направленная на преодоление критических жизненных ситуаций (Василюк, 1984).

Второй вопрос – методологический: какой тип научной теории адекватен для данного объекта исследования? По методологическому типу это должна быть *психотехническая* теория в том понимании, которое придал этому термину Л.С. Выготский (Выготский, 1982; Пузырей, 1986, 2005; Василюк, 1992). Таким образом, в теоретико-методологическом контексте предмет исследования определяется как «*психотехническая теория переживания*».

Важнейший признак психотехнического подхода – участная позиция исследователя, его деятельная включенность в сам исследуемый предмет. Если активность клиента в

психотерапевтическом процессе рассматривается как деятельность переживания, то встречной активности психолога-консультанта, которая включается с нею в отношения сотрудничества, давая возможность раскрыться и прорасти продуктивным, творческим линиям переживания, уместно дать имя «психотерапевтического сопереживания». С учетом этого дополнения предмет исследования может быть обозначен как *«психотехническая теория переживания-сопереживания»*.

в) Методический контекст. Психотехнический характер теории остался бы всего лишь декларацией, если бы не удалось на методическом уровне в сопряженном диалогическом процессе переживания-сопереживания выделить конкретные «психотехнические единицы», каждая из которых состояла бы из двух «нераздельно, но и неслиянно» связанных между собой процессов: одного, относящегося к полюсу пациента, и другого, относящегося к полюсу психотерапевта. В работе описаны четыре базовые психотехнические единицы, в каждую из которых входит определенный метод диалогической реализации работы сопереживания. Эти частные методы (эмпатия, майевтика, кларификация, интерпретация) объединяются общей категорией понимания. Понимание, следовательно, является базовым методом психотехнической системы. Таким образом, третья конкретизация, проведенная в методическом контексте, позволяет дать предмету исследования еще одно определение, которое и было выбрано в качестве имени всей психотехнической системы, – *«понимающая психотерапия»*.

г) Образовательный контекст. Основная образовательная форма, в которой проходит обучение понимающей психотерапии, – психотерапевтическая мастерская. Обучающийся вовлекается в специально организованные ситуации, где он *проживает* различные аспекты терапевтического опыта, который затем необходимо отрефлексировать с помощью теоретических и методических средств понимающей психотерапии. Сам образовательный процесс служит психотехническим экспериментом, способным порождать новое научное знание, новые методические приемы, а главное – личностный опыт профессионала. Если суть образовательного процесса – не столько передача знаний, умений и навыков, сколько психотехническая (т.е. научно-практическая) рефлексия переживаемого опыта, то можно сказать, что в образовательном контексте понимающая психотерапия предстает как *опытно-рефлексивная дидактика*.

Суммируем определение предмета: *понимающая психотерапия есть психотехническая система, в которой взаимно опосредуют друг друга практика психологической помощи в критических жизненных ситуациях, психотехническая теория переживания-сопереживания и опытно-рефлексивная дидактика*.

Задачи

Для построения психотехнической системы понимающей психотерапии необходимо решить ряд задач, относящихся к разным планам.

1. *В философско-методологическом плане:* (1.1) провести методологический анализ актуальных тенденций развития отечественной психологии, (1.2) конкретизировать «психотехнический подход» Л.С. Выготского на уровне описания конкретных методологических характеристик психотехнической теории, (1.3) дать историко-методологический анализ основных тенденций развития мировой психотерапии.

2. *В общепсихологическом плане* – создать комплекс концептуальных схем, составляющих общепсихологическую основу понимающей психотерапии. Для этого (2.1) провести теоретический синтез ряда ключевых общепсихологических категорий, разработанных в отечественной психологии, (2.2) развить теоретические представления о переживании, а также (2.3) об уровнях, регистрах и структурах сознания.

3. *В плане теории психотерапии:* (3.1) разработать представления о структуре психотерапевтической теории и определить специфические характеристики элементов этой структуры в понимающей психотерапии, (3.2) развить понятие «психотехнической единицы» и разработать систему «психотехнических единиц» психотерапевтического процесса, (3.3) провести психотехнический анализ структуры терапевтической ситуации.

4. *В плане психотерапевтической техники:* на основе общепсихологических и общепсихотерапевтических концептуальных схем понимающей психотерапии разработать технику консультативной работы на разных уровнях – от базовых приемов до целостных психотерапевтических методик.

5. *В плане психотерапевтической дидактики:* описать общие принципы психотехнического обучения, создать учебную программу по понимающей психотерапии, реализующую развиваемую психотехническую систему на дидактическом уровне.

Методы исследования

Для решения различных задач данного исследования применялись методы разного уровня – от традиционных экспериментальных патопсихологических методик до методов философско-методологического анализа. Главные теоретические результаты были получены теоретическими методами, к которым относятся: а) метод структурно-методологического анализа; б) метод историко-методологической реконструкции; в) метод категориально-типологического анализа. Основные же методические результаты работы получены благодаря сочетанию: г) клинико-психотехнического метода и д) метода дидактического психотехнического эксперимента.

Методологические основания и теоретическое значение

Исследование основывается на общепсихологической традиции, развитой А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, Д.Н. Узнадзе, В.Н. Мясищевым. Главным методологическим основанием работы выступила «философия практики», или психотехническая методология, начало которой в отечественной науке было положено трудами Л.С. Выготского, и которая была развита в разных аспектах работами П.Я. Гальперина, О.И. Генисаретского, А.А. Пузыря.

Теоретический смысл настоящего исследования определяется участием в реализации методологической программы Л.С. Выготского, сердцевина которой состоит в превращении психологии в психотехническую дисциплину (*Выготский, 1982*).

Л.С. Выготский уверенно прогнозировал, что краеугольным камнем психологической науки станет социальная практика. Реальная история развития психологии в целом подтверждает этот прогноз, но требует внести в него существенное уточнение характера практики. Оно связано с различием *практической психологии* и *психологической практики* (*Василюк, 1992*). Практическая психология – это опосредованное участие психологии в социальной жизни через медицину, образование, спорт и пр. социо-культурные сферы. Психологическая практика – непосредственное участие психологии в решении жизненно значимых задач, где психолог сам выступает как ответственный исполнитель именно к нему обращенного запроса. Формирование психологической практики как самостоятельной сферы остается самым важным событием последнего, уже 20-летнего периода новейшей истории отечественной психологии. Именно психологическая практика дает шанс психологии пройти настоящую проверку реальностью, и именно психологическая практика оказывается очень требовательной к качеству научной психологической теории.

Для психологии нет взаимоисключающей альтернативы – либо «чужая» практика, либо «своя», либо практическая психология, либо психологическая практика, – обе важны для ее полноценного развития. И в то же время в теоретических и методических разработках отечественной психологии собственная психологическая практика занимает пока ничтожное место по сравнению с различными направлениями практической психологии – педагогической психологией, медицинской, инженерной, спортивной и пр. Психологическая помощь (консультирование, психотерапия) является, пожалуй, самым «чистым» в методологическом отношении видом собственно психологической практики.

Исходя из этого, теоретическое значение предпринятой попытки построения понимающей психотерапии как психотехнической системы состоит в следующем.

Во-первых, в попытке сознательной предметно-научной реализации центральной методологической тенденции развития отечественной психологической традиции – «методологии психотехники» = «философии практики» (*Выготский, 1982, с. 388*).

Во-вторых, в демонстрации теоретической и практической «дееспособности» отечественной общей психологии в такой особенной области, как психотерапия, бывшей законодательницей мод в мировой психологической мысли XX в.

В-третьих, попытка построения собственных психотерапевтических систем, как ни парадоксально, – шаг по преодолению еще не изжитого комплекса провинциализма и изоляционизма нашей психологии. Одно дело критиковать идеи психоанализа или, скажем, бихевиоральной терапии на одном лишь теоретическом уровне и совсем другое – на дереве традиции вырастить психотерапевтическую систему как ветвь этого дерева, получив возможность вступить с существующими психотерапевтическими школами в полновесный

методологический диалог на всех уровнях – и философско-антропологическом, и общепсихологическом, и операционально-техническом.

Последнее. Благодаря созданию такого типа психотехнических систем отечественная психология не только выявляет, удостоверяет и развивает свой практический потенциал, она обретает в психотерапии область, насыщенную «месторождениями» общепсихологических идей, разработка которых сторицей окупит все затраты по протягиванию дорог и коммуникаций между общей психологией и психотерапией. В конечном итоге психотерапия должна стать для общей психологии не «смежной дисциплиной», не «областью приложения», не «экспериментальной площадкой», а самобытной ее *отраслью* и важнейшим *общепсихологическим методом*.

Научная новизна

Работа над исследованием продолжалась с 1981 по 2007 г. К наиболее значимым по критерию научной новизны результатам, полученным за этот период, относятся: а) создание и развитие теоретических представлений о переживании как деятельности (1981, 1984), о жизненном мире и кризисе (1984, 1995), о коммуникативной природе переживания (2005); б) создание типологического синтеза основных категорий отечественной психологии, развитых в различных научных школах (теории деятельности, теории отношений и теории установки) (1986); в) введение и разработка понятия «психологическая практика» в сопоставлении с понятием «практическая психология» (1992); г) развитие и конкретизация представлений о «психотехническом» и «естественнонаучном» типах познания в психологии; описание методологических характеристик «психотехнической теории» (1992); д) разработка понятия «психотехнической единицы анализа» и создание системы базовых «психотехнических единиц», составляющих методический алфавит «понимающей психотерапии» (1988, 1996, 2007); е) разработка новых представлений об уровнях и регистрах сознания, о структуре образа сознания (1984, 1988, 1993, 2007); ж) разработка нескольких оригинальных методов психотерапии – «режиссерская постановка симптома» (1992), «психотехника выбора» (1997) и др.; з) описание принципов психотехнического обучения (1993, 1998).

Практическая значимость

Значимость вошедших в диссертацию исследований для практики заключается: а) в теоретико-методологическом обосновании роли и значения «собственно психологической практики», что способствует процессу ее оформления в особую социо-культурную сферу деятельности наряду с медициной, педагогикой и т.д.; б) в разработке научно обоснованной многоуровневой системы психотерапевтической техники понимающей психотерапии, которая используется в ряде психологических центров, а также в психологических службах системы образования, здравоохранения и др. ведомств; в) в разработке и внедрении в педагогическую практику подготовки психологов по специализации «психологическое консультирование» в рамках специальности «психология» (код 030301).

Внедрение

Идеи диссертационного исследования нашли непосредственное практическое воплощение в ряде организационных проектов, осуществлявшихся под руководством и при непосредственном участии автора. Среди них: а) создание Социально-психологического центра в Симферополе (1985); б) создание Центра психологии и психотерапии в Москве (1991); в) организация и проведение двух Международных конференций по гуманистической и трансперсональной психологии (Голицыно, 1991, 1992); г) учреждение и издание «Московского психотерапевтического журнала» (выходит с 1992 г.); д) разработка и реализация концепции лаборатории научных основ психотерапии и психологического консультирования ПИ РАО (1995–2007); е) разработка и реализация концепции факультета психологического консультирования и психотерапии Международного образовательного и психологического колледжа (1994–1997); ж) разработка и реализация концепции факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ; 1997–2007).

Ряд учебных дисциплин, созданных на основе исследований по теме диссертации («Основы психологического консультирования и психотерапии», «Психология сознания и переживания», «Психотехника жизненных миров»), внедрены в практику преподавания на факультете психологического консультирования МГППУ. Учебная программа дисциплины «Понимающая психотерапия» внедрена в практику преподавания на факультете психологического консультирования МГППУ, на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, на факультете психологии Морского государственного университета им. Г.И. Невельского (Владивосток), на факультете психологии Международной высшей школы практической психологии (Рига, Латвия). Разработана и внедрена в систему повышения квалификации по психологическому консультированию долговременная обучающая программа «Понимающая психотерапия: теория и методы». На основе этой программы проведена подготовка специалистов для телефона неотложной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению (2006–2007).

Положения, выносимые на защиту

1. Одной из важнейших структурных проблем современной отечественной психологии является разрыв между общей психологией и психологическим консультированием (психотерапией) как наиболее быстро растущей областью психологической практики. Стратегическим путем решения этой проблемы является создание консультативной (терапевтической) психологии как области научного знания и построение в рамках этой области психотехнических систем на основе отечественной научной психологической традиции.

2. Психотехническая теория в отличие от классической психологической теории естественнонаучного типа обладает следующими характерными чертами: а) опорой на «философию практики»; б) включенностью этических ценностей в ткань теории; в) участной позицией субъекта познания; г) внутренней адресованностью психологу-практику; д) объектом такой теории является не психика или сознание, а работа-с-сознанием; е) центральный

предмет и метод психотехнической теории находятся в такой методологической «связке», где практический метод, конструируемый исходя из идеи центрального предмета, является одновременно и оптимальным для этого предмета эмпирическим исследовательским методом.

Психотехническая система является синтезом психотехнической теории, психологической практики и образования, в котором синергия этих трех главных органов способствует полноценному решению задач познания, действия и трансляции опыта.

3. Логика истории современной психотерапии может быть описана как смена «психотерапевтических упований»: внушение – осознание – спонтанность – научение – переживание. Понимающая психотерапия, полагая категорию переживания основным механизмом, обеспечивающим эффективность психотерапевтического процесса, согласуется с основными тенденциями развития мировой психотерапии.

4. Общая структура понимающей психотерапии определяется ключевыми категориями психологической теории переживания, развитой в русле культурно-исторического подхода: а) высшая цель и ценность понимающей психотерапии выражается категорией смысла, б) ее онтология – категорией жизненного мира, в) общее представление о проблемном состоянии пациента – категорией критической ситуации, г) основной процесс на полюсе клиента, благодаря которому достигаются психотерапевтические эффекты, описывается категорией переживания-деятельности, д) общее представление о деятельности психотерапевта задается категорией сопереживания, е) базовое представление о психотерапевтическом методе – категорией понимания.

5. Категориальная пара «переживание – понимание» описывает методологический комплекс «центральный предмет – метод» психотехнической системы понимающей психотерапии. На конкретном теоретико-техническом уровне эта категориальная пара раскрывается как система следующих психотехнических единиц: 1) «рефлексия – майевтика», 2) «сознание – кларификация», 3) «непосредственное переживание – эмпатия», 4) «бессознательное – интерпретация», в каждой из которых «левый» полюс – один из уровней осуществления работы переживания клиента, а «правый» – один из методов понимания, реализующих в психотерапевтическом диалоге работу сопереживания терапевта.

6. Теоретической базой описания структуры терапевтической ситуации в понимающей психотерапии служит «интегральная психологическая единица жизненного мира», в которой синтезированы важнейшие категориальные достижения отечественной общей психологии – категории деятельности, отношения, установки и общения.

7. Система дидактических принципов, которые обеспечивают образовательный процесс, соответствующий содержанию и методологической форме понимающей психотерапии, включает в себя принципы «психотехнического мышления», «диалогизма», «майевтики», «бытия», «опыта», «мастерства» и «личности». Образовательный процесс в понимающей психотерапии несет не только учебную, но и исследовательскую функцию.

Апробация работы

Различные аспекты и части диссертационного исследования были представлены автором в виде докладов на конференциях, семинарах и симпозиумах, среди которых: Международный симпозиум по проблеме бессознательного (Тбилиси, 1979); VII съезд Общества психологов СССР (Москва, 1987); IV съезд независимых психиатров (Москва, 1991); Московская Международная конференция по гуманистической и трансперсональной психологии (Голицыно, 1991); 2-я Московская Международная конференция по гуманистической и трансперсональной психологии (Голицыно, 1992); Международная конференция «Психоанализ и науки о человеке» (Москва, 1992); Симпозиум по теории деятельности (Москва, 1992); Международная конференция «Мировая психотерапия: от конфронтации к диалогу школ» (Москва, 1994); Международная конференция «Психотерапия сегодня (медицина, психология, социальная работа» (Москва, 1999); 4-я Международная конференция по философии и психиатрии (Флоренция, 2000); Международная конференция по экзистенциальной психологии и психотерапии (Москва, 2001); Международная научно-практическая конференция «Европейское качество профессионального высшего образования: критерии оценки и динамики развития» (Рига, 2004); V Юбилейные Эльконинские чтения (Москва, 2004); Методологический семинар Ученого совета Психологического института РАО (Москва, 2004); Международная научная конференция «Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла)» (Москва, 2005); 4-я межрегиональная научно-практическая конференция «Психологические и педагогические проблемы современной реабилитологии» (Зеленоград, 2005); Международный коллоквиум «Семантика молчания и тишины» (Рига, 2005); Всероссийская научно-практическая и методическая конференция «Современные проблемы прикладной психологии» (Ярославль, 2006); Международная конференция «Культурно-историческая психология: современное состояние и перспективы» (Москва, 2006).

Материалы диссертации были обсуждены на расширенном заседании Ученого совета факультета психологического консультирования МГППУ и Лаборатории научных основ психотерапии и психологического консультирования Психологического института РАО (30 мая 2007 г.).

Структура диссертации

Диссертация состоит из введения, 4 частей, 12 глав, заключения, выводов, списка литературы и 2 приложений. Текст иллюстрирован таблицами и рисунками.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** выдвигается проблема, ставится общая цель исследования, описываются основные задачи и план работы, характеризуется теоретическое и практическое значение проведенного исследования, формулируются положения, выносимые на защиту.

Часть 1. Методологическое обоснование психотехнической системы

В первой части проводится методологический анализ историко-научного контекста, в котором происходит построение понимающей психотерапии.

1.1. От психологической практики – к психотехнической теории

80-е гг. можно считать началом нового этапа развития отечественной психологии. Появление в эти годы первых психологических служб знаменовало собой рождение самостоятельной психологической практики. Историческое значение этого события трудно переоценить: психология обретает в психологических службах свое тело, эти службы для психологии – то же, что школа для педагогики, церковь для религии, клиника для медицины.

Необходимо различать понятия «практической психологии» и «психологической практики». «Практическая психология» есть участие психологии в «чужой» социальной практике. Каждая такая практика дает свое «ведомственное» имя соответствующему разделу психологии (медицинская психология, педагогическая, спортивная и т.д.). В этих сферах социальной практики психологии извне диктуются конечные цели и задачи, ценности и критерии, задаются априорные психологическому опыту категории, определяется ограниченная зона профессиональных прав и ответственности психолога. Профессиональное бытие психолога в клинике, школе, на заводе, в армии проходит под знаком факультативности. В этих сферах наблюдается устойчивая тенденция к отчуждению психолога от собственно психологического мышления. Эта тенденция потенциально преодолима, и все же для полноценного роста психологии необходимо развитие сферы психологической практики, а не только практической психологии.

Появление собственно психологической практики меняет внутреннюю структуру психологии, она оказывается не просто «наукой», *внедряющейся* в «практику», а дисциплиной, включающей в свой состав и «теорию», и «практику», причем практика становится первичным, системообразующим элементом, требующим нового типа теории. В соответствии с методологической программой Л.С. Выготского базовой методологической установкой психологии должна стать «философия практики», или «методология психотехники».

Психологическую теорию, основанную на философии практики, можно обозначить как «психотехническую». Ее эпистемология значимо отличается от эпистемологии традиционной, «академической», а точнее сказать, натуралистической психологической теории. В табл. 1 представлены результаты сравнительного анализа этих двух типов концепций.

Таблица 1. Сравнение психотехнической и естественнонаучной теории

АСПЕКТ ПОЗНАНИЯ	ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ ТЕОРИЯ	ПСИХОТЕХНИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ
Философия и методология	Гносеологизм, натурализм	Философия практики
Аксиология	Процесс познания аксиологически нейтрален	Ценности имманентны процессу познания
Основной адресат	Академический психолог или специалист другой профессии	Психолог-практик
Субъект познания	Незаинтересованный, отстраненный	Заинтересованный, участный
Контакт исследователя и исследуемого	Минимизированный, стандартизированный, эмоционально нейтральный	Интенсивный, уникальный, эмоциональный, объединяет, участников психотехнической ситуации в «совокупного» субъекта
Процесс и процедуры исследования	Запрограммированные в пределах данного опыта процедуры	Гибкие процедуры с тонкой настройкой на текущую ситуацию опыта
Основные типы знания	Знание «объективное», неперсонализированное, в третьем лице – о «них». Знание испытуемого о себе – лишь материал для «объективного» анализа	Обязательное присутствие в исследовании знания личностного, смыслового. Это знание «о тебе», «о себе», «о нас», в то же время знание «твое», «мое», «наше»
Предмет теории	Представлен в «форме объекта» (т.е. натуральной сущности, не зависящей от процедур исследования)	Психотехническая теория – теория практики, работы-с-объектом, а не самого объекта
Соотношение центральной категории и метода	К центральной категории (выражающей центральный предмет исследования) подбирается метод, способный выделить из реальности фрагмент, максимально соответствующий идее этой категории	Центральная категория выступает как конструктивный и объяснительный принцип практического метода, а он, в свою очередь, является оптимальным эмпирическим исследовательским методом для предмета, выражаемого этой категорией

1.2. Методологический смысл психологического схизиса

Массовое распространение психологических услуг, возникновение самостоятельной психологической практики создало необходимые условия для методологического преобразования психологии. Однако условия автоматически не превращаются в результат, более того, история мстит за неиспользованные возможности: к середине 1990-х гг. стал очевиден схизис нашей психологии, расщепление ее на две мало сообщающиеся между собой суверенные республики с разными ведущими центрами, авторитетами, способами экономического существования, разными системами образования и каналами общения с зарубежными коллегами. Подобный схизис – не уникальная национальная особенность, он характерен для всех стран с развитой психологией (Орлов, 2003). Наша особенность состоит как раз в том, что у отечественной психологической традиции благодаря ее психотехнической

закваске имеется шанс не допустить тотального раскола. Для этого необходимо создавать «опытные образцы» систем, в которых раскрывается не только практический потенциал общепсихологической теории, но, главное – теоретический, общепсихологический потенциал психологической практики. В этом основной смысл психотехнической методологии Л.С. Выготского.

Трезво оценивая конкретно-научные достижения психотехники своего времени, Л.С. Выготский полагал, что выдвинутая Г. Мюнстербергом (1924) общая идея психотехники является магистральной для развития всей современной психологии. В предложенной Г. Мюнстербергом структуре психотехники можно выделить три блока – предмет, метод и область приложения, которые заполнялись связкой трех категорий – сознания, практики и культуры: *предмет психотехники – сознание, ее метод – практика, область приложения психотехники – культура*. Эту формулу можно считать «геномом» всей психотехнической линии развития современной психологии.

Для того чтобы эта категориальная схема психотехнического подхода могла вполне выкристаллизоваться в сложном историческом процессе развития науки и стать новой психологической парадигмой, понадобились теоретические прорывы выдающихся мыслителей.

З. Фрейд в психоаналитическом учении разработал центральный блок общей схемы – категорию *практики*. Он осмыслил психотерапевтическую практику не только как метод лечения, но и как метод психологического исследования. Благодаря этому З. Фрейд дал первый образец психотехнической системы. Л.С. Выготский в культурно-исторической психологии развил такую теоретико-методологическую трактовку категории *сознания*, которая включила в ее внутреннюю структуру категории культуры и практики, благодаря чему удалось создать принципиально новый (психотехнический) тип психологического эксперимента. В соответствии с этой логикой наиболее актуальной задачей, замыкающей создание психотехнического подхода, является разработка категории *культуры* с психотехнической точки зрения.

Контуров новой психологии, которая на наших глазах завершает период своего становления, уже достаточно четко обозначились. Не отказываясь от задач объяснения, она выдвигает на первый план категорию сознания и потому становится феноменологической и диалогической, т.е. **понимающей** психологией, способной профессионально относиться к предмету исследования не только как объекту, но и как смысловому целому, и как живому Ты. Не случайно проблематика понимания в отечественной психологии (Знаков, 1994, 2005; Власова, 1995; Киришбаум, 1995; Пузько, 1995; Архангельская, 2005; Брудный, 2005; Лызлов, 2006; Мандрикова, 2006) переживает в последнее время настоящий расцвет. Не отменяя своих познавательных задач, она становится **деятельной**, изменяющей психологией, ставящей психологическую практику во главу угла не только своего социального функционирования, но и своей исследовательской методологии. Не отбрасывая своих естественнонаучных традиций, она становится, наконец, и полноценной культурологической, **гуманитарной** дисциплиной,

способной понимать человека в культуре и культуру в человеке и взаимодействовать с ним с учетом этого понимания.

Итак, в рождающейся психологии выделяются три магистральных и взаимосвязанных подхода: категории практики соответствует «деятельный» подход, категории сознания – понимающий подход, категории культуры – гуманитарный подход. Таковы методологические ориентиры понимающей психотерапии: она стремится реализовать себя как психология **понимающая – деятельная – гуманитарная**.

1.3. История психотерапевтических упований

Кроме поиска общепсихологических и методологических ориентиров, понимающая психотерапия должна определить свои «координаты» на карте психотерапевтических школ и подходов.

Важнейшим методологическим решением для всякой психотехнической системы является выбор того опорного психологического процесса, на который возлагаются основные надежды в плане практического метода. На какую именно активность клиента преимущественно полагается метод понимающей психотерапии? Для обоснованного ответа необходимо провести методологический анализ определенного среза истории психотерапии.

Внутреннюю историческую логику развития психотерапии можно описать как смену психотерапевтических «упований», т.е. представлений об основном процессе на полюсе пациента, благодаря которому и достигается в конечном итоге психотерапевтический эффект. В дофрейдовский период доминирующим методом психотерапии был гипноз, и, соответственно, от пациента требовалось прежде всего проявление достаточной **внушаемости**. В первой версии современной психотерапии, психоанализе З. Фрейда, главная терапевтическая надежда возлагалась на процесс **осознания**, который на место Оно приводит Я. Это упование на философском уровне может быть осмыслено как *свобода сознания*. Психодрама Дж. Морено увидела целительные источники психотерапии не столько в процессе осознания, сколько в высвобождении человеческого действия, выражения, самопроявления, т.е. в том, что скорее может быть отнесено к области *свободы воли*. Психотерапевтическим упованием становится акт **спонтанности**. Именно пробуждению спонтанности должен быть посвящен психотерапевтический процесс, а уж затем спонтанность сделает свое дело. В послевоенный период развития психотерапии на историческую сцену выходят еще две теоретические «силы», и на знаменах каждой написано свое психотерапевтическое упование – речь о процессе **научения** в бихевиоральной терапии и процессе **переживания** в гуманистической психотерапии.

При всех различиях психологических теорий и терапевтических методов в рамках когнитивно-бихевиоральной терапии терапевтические отношения мыслятся главным образом по образцу отношений «ученик – учитель» (*Dryden, Ellis, 1986*), а основным процессом, благодаря которому достигаются терапевтические результаты, считается научение (*Wolpe*,

1958, 1990; Eysenck, 1960; Ellis, 1961, 1989; Beck et al., 1967, 1999; Bandura, 1971, 1972; Lazarus, 1973, 1997; Meichenbaum, 1977; Вильсон, 2000 и др.).

Все психотерапевтические школы, которые обычно относят к гуманистическому направлению, сближает прежде всего, что они выдвигают на первое место процесс переживания (Rogers, 1951, 1961; Gendlin, 1962; Laing, 1967; Perls, 1969; Mahrer, 1978, 1983 и др.). Хотя в каждой из этих школ переживание понимается по-разному, но все же можно выявить ряд общих существенных черт понятия переживания, которые превращают его в надшкольную категорию. Это – *холистичность* (процесс переживания охватывает всего человека – ум, чувства, телесные реакции), *субъективность* (переживание есть реальность, удостоверяющая сама себя), *органичность* (несделанность, произвольность переживания и в связи с этим признаваемая за ним способность являть подлинный, аутентичный опыт).

Понимающая психотерапия также избирает в качестве главного психотерапевтического упования процесс переживания. Она тем самым следует руслу экзистенциально-гуманистического подхода, рассматривая две школы этого направления в качестве своих истоков – личностно-центрированную психотерапию К. Роджерса (1951, 2002) и логотерапию В. Франкла (1963, 2000). Однако понимающая психотерапия не заимствует готовую категорию переживания из экзистенциально-гуманистической психологии, но разрабатывает ее в лоне отечественной общепсихологической традиции, а именно школы Л.С. Выготского – А.Н. Леонтьева. Две главные идеи, которые вносятся в развитие категории переживания в рамках данной школы, – это разработка представлений о *культурной, знаково-символической опосредствованности* переживания (Выгодский, 1916; Выготский, 1931; Василюк, 1984; Орлов, 2003) и о *продуктивности процесса переживания* (он не сводится к испытыванию состояний, но производит внутренние психологические преобразования). Процесс переживания, таким образом, мыслится в культурно-деятельностной психологии как особая внутренняя деятельность личности, опосредствованная знаково-символическими средствами и направленная на смысловое обогащение бытия.

Эти сопоставления дают возможность ответить на вопрос о «координатах» понимающей психотерапии. С учетом того что ее психологическим ядром является теория переживания, понимающая психотерапия локализуется в точке, где отечественная психологическая традиция культурно-исторической психологии встречается с экзистенциально-гуманистической линией зарубежной психологии и психотерапии.

* * *

Каково значение представлений, разработанных в данной части работы, для создаваемой системы «понимающей психотерапии»? В трех главах этой части изображены динамичные картины трех историко-научных контекстов: а) современная ситуация в отечественной психологии; б) исторические узлы развития психотехнической методологии в психологии; в) история «смены категориальных вех» в психотерапии XIX–XX столетий.

Задача этих глав – не описание истории психологии и психотерапии, а выявление *логики* истории, ее глубинного сюжета, который задает смысл и направление следующих актов развития психологии. В этих контекстах можно расслышать следующие призывы и задания.

Во-первых, актуальность для отечественной психологии создания психотехнических систем, отвечающих описанным в гл. 1.1 параметрам. Во-вторых, из гл. 1.3 следует, что выстраивание психотерапевтической теории вокруг категории переживания отвечает современным тенденциям мировой психотерапии. В-третьих, определение узловых категорий психотехнической методологии (Сознание – Практика – Культура) (гл. 1.2) ставит перед нашим исследованием вполне конкретные задачи: а) в соответствии с категорией *сознания* – развитие таких общепсихологических представлений о сознании, которые могут быть непосредственно включены в теорию и практику психотерапии (решению этой задачи посвящена гл. 2.3); б) в соответствии с категорией *практики* – разработка конкретной психотерапевтической техники, реализующей теорию сознания и переживания и дающую новые импульсы для развития этой теории (решению данной задачи посвящена вся четвертая часть работы); в) в соответствии с категорией *культуры* формулируется задача разработки культурно-специфических моделей психотерапии, решение которой выходит за пределы данной работы, но которая, на наш взгляд, является одной из наиболее перспективных для развития психотерапии. Подготовительные материалы к теоретическому продвижению в этом направлении опубликованы автором и его сотрудниками в отдельных работах (Василюк, 1996, 1997, 2005; Василюк, Сидорова, 2007).

Часть 2. Общепсихологические основания психотехнической системы «понимающей психотерапии»

Общая задача этой части – подготовка общепсихологического плацдарма, концентрация необходимых для построения понимающей психотерапии общепсихологических идей, понятий и представлений.

Главный смысл психотехнической методологии состоит в том, чтобы психологическая практика стала не только «полезной», но и теоретически плодотворной, практический метод должен приносить исследовательскую «прибыль». Но не всякая практика может быть орудием научного познания, чтобы она обрела эту способность, в нее предварительно нужно сделать теоретические, общепсихологические инвестиции.

Применительно к задачам построения понимающей психотерапии это означает, что в «культурно-деятельностной» психологии Л.С. Выготского – А.Н. Леонтьева нужно выделить и развить такой ряд теоретических идей, которые во взаимоотношениях с психотерапией как практикой могут выполнять две следующие функции. Во-первых, идеи и частные теории должны быть «заинтересованы» в психотерапии как уникальном исследовательском методе разработки «месторождений» психологической фактологии (например, если бы психология переживания преследовала исключительно научно-исследовательские цели, совершенно не помышляя о прикладных, то и в этом случае ей стоило бы обратиться к психотерапии как

познавательному методу, поскольку для конкретного эмпирического изучения работы переживания, работы совладания человека с критическими ситуациями трудно отыскать материал и методы лучшие, чем дает психотерапия. Во-вторых, инвестируемые в психотехническую систему теоретические идеи, концепты и схемы должны служить общепсихологической базой для построения собственно психотерапевтической теории, теории «инженерного» типа, которая, в свою очередь, является основой для конкретных технологических разработок психотерапевтических методов.

2.1. К проблеме единства общепсихологической теории

Методологический статус психотехнической системы сопряжен с исследовательскими, общепсихологическими обязательствами. Какова та общая психология, которой понимающая психотерапия готова и способна послужить? Ее невозможно просто выбрать, необходимо деятельное участие в ее создании.

Первым шагом на пути к искомой общей психологии является описываемая в данной главе попытка методологического синтеза наиболее представительных общепсихологических теорий, выросших в русле отечественной психологической традиции. Методологический анализ теории деятельности А.Н. Леонтьева, теории отношений В.Н. Мясищева и теории установки Д.Н. Узнадзе показывает, что каждая из них, преодолевая постулаты классической психологии, приходила к необходимости рассматривать психику в рамках новой, неклассической онтологии, которая может быть названа «жизнь-человека-в-мире». При выборе основной «единицы анализа» и формировании центральной категории каждая из теорий акцентировала один аспект этой онтологии. Теории и категории деятельности, отношений и установки, несмотря на то что они нередко противопоставлялись друг другу, образуют вместе единую общепсихологическую систему. Система, объединившая эти три категории, тут же обнаруживает собственную неполноту, которая как некая «логическая нужда» требует еще одной категории, восполняющей целостность и завершающей весь синтез, – категории общения. Данная система может быть представлена в виде следующей типологической таблицы (табл. 2).

Таблица 2. Типология психологических единиц человеческой жизни

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА В МИРЕ		ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА	
		Человек (как динамическая структура)	Жизнь (как актуальный процесс)
МИР	Предметный мир	1. Установка	2. Деятельность
	Мир людей	3. Отношение	4. Общение

Эта схема позволяет увидеть не только историческое и логическое единство разработанных в отечественной психологической традиции вариантов общей психологии, но и тот, обычно затушеванный, однако чрезвычайно важный факт, что философским основанием наиболее продуктивных школ отечественной психологии была «онтология человеческой

жизни». Заслуга философско-методологической разработки этой онтологии применительно к задачам психологии принадлежит С.Л. Рубинштейну (1976).

Проведенный методологический синтез позволяет представить модель «интегральной психологической единицы анализа жизненного мира человека» в виде следующей структуры, включающей в себя в качестве элементов основные категории-единицы, разработанные в отечественной психологической традиции (рис.1).

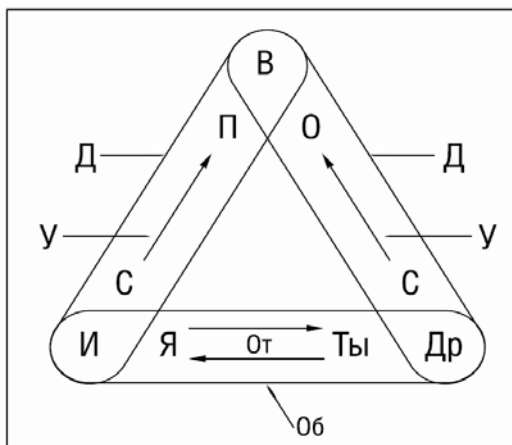


Рис. 1

**Модель «интегральной психологической единицы анализа
жизненного мира человека»**

Одна из вершин треугольника символизирует индивида (И), вторая – вещь (В), третья – другого индивида (Др). Каждого индивида и вещь связывает деятельность (Д), в рамках которой индивид выступает как субъект (С), а вещь – как предмет (П) или объект (О). Вектор внутри тела деятельности, направленный от субъекта к предмету, символизирует установку (У). Двух индивидов связывает между собой общение (Об), в рамках которого они выступают друг по отношению к другу как Ты и Я. Векторами между Я и Ты обозначены их отношения (От).

Для понимающей психотерапии эта модель имеет фундаментальное значение. Во-первых, антропологическое – она описывает характерное для понимающей психотерапии видение пациента не сквозь призму категорий «болезни», «характера», «поведения» и пр., а как *уникальный жизненный мир*, анализа которого осуществляется с помощью представленной в схеме системы понятий. Во-вторых, данная модель выступает в качестве общепсихологической основы для характеристики структуры терапевтической ситуации (см. гл. 3.3).

2.2. Психология переживания

В общей композиции диссертационной работы данная глава, посвященная анализу психологических закономерностей переживания, выступает как центральная, узловая «станция», через которую следуют логические маршруты по всем направлениям, связывая между собой все обсуждаемые в исследовании темы и проблемы. В данной главе кратко описаны следующие элементы разрабатываемой автором теории переживания (Василюк, 1984, 1991, 2005).

А. Категория переживания-деятельности. Категория переживания-деятельности задает представление о переживании как работе, продуктивном процессе поиска и порождения смысла в критических ситуациях (Василюк, 1984, 2005).

Б. Типология критических ситуаций. Из существующих в психологической литературе описаний экстремальных жизненных ситуаций были выделены четыре ключевых термина: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Далее был проделан методологический анализ этих понятий, в результате которого они были объединены в единую понятийную систему в качестве типологических вариантов общей категории «критическая ситуация» (Василюк, 1981, 1984, 1995). Приводим итоговую таблицу, фиксирующую понятийные дифференцировки в рамках этой системы (табл. 3).

Таблица 3. Типология критических ситуаций

Тип критической ситуации	Онтологическое поле	Тип активности	«Внутренняя необходимость» жизни	Нормальные условия
Стресс	«Витальность»	Жизнедеятельность организма	Здесь-и-теперь удовлетворение	Непосредственная данность жизненных благ
Фрустрация	Отдельное жизненное отношение	Деятельность	Реализация мотива	Трудность
Конфликт	Внутренний мир	Сознание	Внутренняя согласованность	Сложность
Кризис	Жизнь как целое	Воля	Реализация жизненного замысла	Трудность и сложность

В. Типология жизненных миров. В понятийный аппарат психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева вводится категория «жизненного мира» (Василюк, 1984, 1995). Далее методом категориально-типологического анализа (Генисаретский, 2002) строится следующая типология жизненных миров (табл. 4).

Таблица 4. Типология жизненных миров

ЖИЗНЕННЫЙ МИР		ВНЕШНИЙ МИР	
		легкий	трудный
ВНУТРЕННИЙ МИР	простой	Инфантильный	Реалистический
	сложный	Ценностный	Творческий

Г. Типология закономерностей переживания. На основе предыдущей типологии выделяются четыре типа переживания, подчиняющиеся разным закономерностям – принципу удовольствия, реальности, ценности и творчества.

Д. Сопоставление типологии жизненных миров и критических ситуаций. Сопоставление этих типологий позволяет получить важные для теории и практики психотерапии следствия, описывающие критические ситуации в каждом из жизненных миров. В

инфантильном жизненном мире стресс феноменологически совпадает с кризисом, поскольку у инфантильного существа нет средств совладания со стрессом и любая локальная боль или неудовлетворенность перерастает в тотальную катастрофу. В реалистическом жизненном мире стресс появляется как самостоятельная категория, фрустрация же совпадает с кризисом: единственное жизненное отношение в силу внутренней простоты этого жизненного мира составляет здесь «всю жизнь», поэтому невозможность реализации этого жизненного отношения (фрустрация) оборачивается глобальным крушением всей жизни (кризис). В ценностном жизненном мире появляется специфический вид стресса, порождаемый сложностью, а не трудностью мира, фрустрации здесь отсутствуют, а всякий конфликт феноменологически совпадает с кризисом. В творческом жизненном мире обнаруживается полная дифференцировка всех типов критических ситуаций.

Эти теоретические выкладки позволяют сформулировать идею о том, что переживание может быть опосредовано переходом жизненного мира человека из одного состояния в другое. Сам такой переход, а не только предметно-смысловая переработка критической ситуации, меняет ее психологический статус (например, казавшееся кризисом оборачивается *всего лишь* стрессом) и подключает к работе переживания дополнительные ресурсы. Этот вывод имеет большое значение для развития представлений о тактике понимающей психотерапии: усилия зачастую могут быть направлены не столько на проработку самой по себе критической ситуации, в которой оказался пациент, сколько на помощь ему осуществить переход в новое измерение его жизненного мира, где ситуация может быть разрешена благодаря силам, способностям и процессам, характерным для этого измерения, которые до сих пор не участвовали в работе по совладанию с критической ситуацией.

Е. Сопоставление типологии переживаний и типологии критических ситуаций.

Сопоставительный анализ типов переживаний различных критических ситуаций приводит к теоретической постановке проблемы «успешности» переживания, чрезвычайно важной для тактических задач нахождения оптимальной пропорции симптомо-ориентированной и личностно-ориентированной установок в ходе работы с конкретным психотерапевтическим случаем.

Ж. Представление культурно-символической опосредованности переживания. В различных символических формах кристаллизуется исторически накапливаемый опыт переживания типовых ситуаций; будучи опосредован этими формами, процесс переживания, не теряя личностной уникальности, обретает дополнительную глубину и продуктивность (Выгодский, 1916; Флоренский, 1977; Орлов, 2003).

2.3. Стратиграфия и структура сознания

Для использования концепции переживания в клинической практике требуются дополнительные специальные разработки в области психологической теории сознания. Описанные в данной главе теоретические модели относятся к двум измерениям проблемы сознания – стратиграфическому и структурному. Под *стратиграфией сознания* мы понимаем

теоретические модели, анализирующие слоистое строение сознания, особенности его функционирования в каждом из слоев, переходы и взаимодействия между слоями. Под *структурным* аспектом проблемы в данном случае понимается анализ структуры образа, который рассматривается как «молекула» сознания.

Уровни функционирования сознания

Первый шаг стратиграфического анализа сознания состоит во введении представления о четырех уровнях, на каждом из которых сознание функционирует в особом режиме. Это уровни рефлексии, «сознавания», непосредственного переживания и бессознательного (*Василюк*, 1988). Названные уровни выделяются с помощью построения следующей типологии (табл. 5).

Таблица 5. Типология уровней (режимов) функционирования сознания

СОЗНАНИЕ		НАБЛЮДАЕМОЕ	
		Активно	Пассивно
НАБЛЮДАТЕЛЬ	Активен	Рефлексия (Р)	Сознавание (С)
	Пассивен	Переживание (П)	Бессознательное (Б)

Типология исходит из первоначального различения во всяком феномене сознания двух фигур – *Наблюдателя* и *Наблюдаемого*. Каждая из них может находиться как в активном, субъектном состоянии, так и в пассивном, объектном. Произвольные психические процессы запоминания, восприятия, мышления и др., где Наблюдатель активен, а Наблюдаемое пассивно, относятся к уровню *сознавания* (С). Уровень *непосредственного переживания* (П) наиболее ярко обнаруживает себя в грезах, эмоциональных состояниях и чувствованиях, но присутствует во всех психических процессах, в том числе мышлении (например: «в голову неожиданно пришла мысль» – так описываемый феномен фиксирует активность Наблюдаемого («мысли») при пассивности Наблюдателя). Феномены активного отношения к собственной психической активности репрезентируют уровень *рефлексии* (Р). Психические процессы, не прослеживаемые внутренним наблюдением (Наблюдатель и Наблюдаемое феноменологически пассивны), относятся к уровню *бессознательного* (Б).

Осуществление переживания-деятельности, как и всякой человеческой деятельности, опосредовано сознанием, причем всей системой сознания в целом, включающей названные четыре уровня функционирования. Эти представления позволили выдвинуть гипотезу о многоуровневом построении переживания по аналогии с теорией Н.А. Бернштейна (1947) об уровне построения движения. Процесс переживания можно описать как протекающий по четырем связанным между собой каналам, каждый из которых может быть ведущим в той или иной фазе переживания.

Случаи, в которых ведущим в работе переживания является уровень *бессознательного*, хорошо известны не только психотерапевтическому, но и художественному мышлению (например, у И. Бунина: «тайная работа души»). Когда внутренняя работа по преодолению критической ситуации осуществляется главным образом на уровне *непосредственного*

переживания, она выступает в сознании в виде эмоционального проживания ситуации, «ноющих воспоминаний», ассоциативного кружения мысли вокруг болезненных тем и т.п. В это время уровень *сознания* может быть занят совершенно другой целенаправленной работой, посредине которой человек вдруг *вспоминает* о мучающей его проблеме и начинает уже сознательно искать пути ее решения. Происходит сдвиг ведущего уровня работы переживания на режим *сознания*. Когда попытки пережить критическую ситуацию на сознательном уровне оказываются в тупике, ведущим уровнем процесса может становиться *рефлексия*. При этом субъект осознает свою деятельность переживания как таковую, рефлексивно переосмысливает ее условия, свои убеждения и ценности, позиции и цели, казавшиеся до сих пор непреложными. Тем самым создается возможность для творческой переориентации направления и способа переживания.

Регистры сознания

Четырехуровневая модель стратиграфии сознания позволяет достаточно точно описывать эмпирические процессы протекания переживания. Однако применение модели периодически приводит к парадоксам. Например, в одном фрагменте рассказа пациента о своей жизненной ситуации у него два раза возникают выраженные, яркие эмоции. Если все феномены сознания, выявляемые этим рассказом, попытаться кодировать, записывая «мелодию» переживания на некоем подобии нотного стана, соответствующего четырем уровням сознания, то придется обе эмоции поставить на одной и той же линейке уровня непосредственного переживания. Однако если первая эмоция воспроизводит старое неизжитое чувство, которое почти с прежней силой охватывает пациента, как только он погружается воспоминанием в былую ситуацию, а вторая эмоция выражает его нынешнее отношение к тому старому чувству (скажем, сейчас стыдно, что тогда было страшно), то размещение их на одном уровне выглядит противоестественным. Спору нет – и «стыдно» и «страшно» относятся к уровню непосредственного переживания, но при этом они явно принадлежат разным мирам, явно не рядоположны, явно иерархически не равнозначны, хотя бы и были одинаковы по интенсивности. Чтобы дифференцировать их, приходится выдвинуть несколько неожиданное предположение, что в стратиграфической системе сознания присутствует не один, а несколько уровней непосредственного переживания. Аналогично можно показать, что в системе сознания существует не один уровень бессознательного, а множество. То же относится и к другим уровням сознания.

Для разрешения такого рода парадоксов мы предлагаем ввести представление о *регистрах сознания*. Каждый регистр включает в себя совокупность описанных выше уровней сознания (как каждая музыкальная октава включает в себя одинаковую совокупность ступеней звукоряда). При протекании процесса переживания происходят *переходы* из одного регистра в другой и осуществляются взаимодействия разных актов сознания, относящихся к разным регистрам.

То, что со структурно-стратиграфической точки зрения есть регистр сознания, то с феноменологической точки зрения представляет собой отдельный жизненный мир, который

может быть описан с помощью ряда параметров. К ним относятся пространство и время, субъект и *Другой* данного жизненного мира, его предметное наполнение и атмосфера, язык и миф. Множественности регистров сознания соответствует факт множественности жизненных миров, в которых феноменологически пребывает человек (ср. с понятием «полисубъектности» у В.А. Петровского).

Анализ протоколов клинических случаев показывает, что для осуществления реального процесса переживания пациент использует довольно сложные иерархические конструкции, состоящие из многих регистров. Регистры могут быть соподчинены друг другу, образуя «матрешечные» ряды, когда какой-то элемент одного регистра «расцветает» в самостоятельный жизненный мир, который, в свою очередь, порождает новые миры. Однако некоторые соседние регистры сознания могут не иметь иерархических отношений между собой, а находиться в равном положении, будучи одинаково подчинены вышестоящему регистру (например, две развернутые иллюстрации одной идеи). Для их описания вводится понятие *горизонта сознания*. Горизонт сознания – есть «геометрическое место» регистров сознания, равноподчиненных одному иерархически более высокому регистру и равноудаленных от него.

Итак, стратиграфическая модель сознания включает в себя следующие основные понятия: уровень (или режим функционирования) сознания, регистр сознания, переход между регистрами, горизонт сознания.

Структура образа сознания

Структурный аспект анализа сознания в данной работе представлен моделью образа сознания. В ходе развития идей А.Н. Леонтьева (1975) и В.П. Зинченко (1997) об «образующих сознания» на материале патопсихологических исследований была разработана теоретическая модель, в соответствии с которой в образе сознания выделяются четыре «узла», или полюса.

Каждый из них является представителем в образе одного из миров: мир культуры репрезентируется значением, предметный мир – полюсом предмета, внутренний мир человека – личностным смыслом, мир языка – словом (знаком) (Василюк, 1993). Все полюса связаны друг с другом непосредственно, что можно графически изобразить объемной фигурой, получившей название «психосемиотический тетраэдр» (рис. 3). Внутренний объем тетраэдра заполнен чувственной тканью, которая приобретает специфические характеристики, приближаясь к каждому из углов. Чувственная ткань является представителем в сознании мира тела.

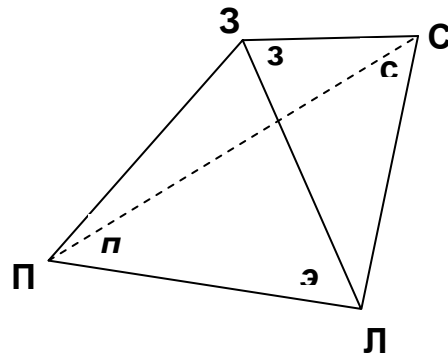


Рис. 2.

Психосемиотический тетраэдр – модель образа сознания

П – предметное содержание образа; п - чувственная ткань предметного содержания; Л – личностный смысл; э (эмоция) – чувственная ткань личностного смысла; З – значение; з – чувственная ткань значения; С – слово (знак); с – чувственная ткань слова (знака).

Итак, в гл. 2.3 описана структурно-стратиграфическая модель сознания. Продуктивность этой модели удостоверяется и в плане психотерапевтической теории, где она позволила разработать идею о «психотехнических единицах» (гл. 3.3), и в плане психотерапевтической техники, где она позволила конструировать методики для психотерапевтической работы с измененными состояниями сознания (гл. 4.1), и, наконец, в плане общепсихологическом и клинико-психологическом, где с ее помощью удастся добиться достаточно точных описаний эмпирических состояний и процессов сознания, например, переживания горя (Василук, 1991), «культуры образа» у разных народов (Сидорова, 2005), патологии образа при психических расстройствах (Зябкина, 1993).

* * *

Выделим основные результаты второй части работы: а) общепсихологическое обоснование онтологии жизненного мира, которое служит онтологическим базисом системы понимающей психотерапии; б) разработка категории переживания, которая выступает как основной «продуктивный процесс» в этой системе; в) разработка категории критической ситуации как базовой для описания проблемных состояний клиента в понимающей психотерапии; г) создание структурно-стратиграфических моделей сознания, существенных для создания техники понимающей психотерапии и исследования эмпирических процессов сознания и переживания.

Часть 3. Психотерапевтическая теория

3.1. Специфика психотерапии с позиции теории переживания

Психотерапевтическая теория не может обойти простой вопрос: «что такое психотерапия?». В то же время попытка дать общее определение психотерапии всегда заканчивалась неудачей (Цапкин, 1992). Причина этого логического тупика – в натуралистической постановке вопроса. Определение психотерапии предполагает философское, теоретическое и аксиологическое самоопределение психотерапевта.

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 каждому психотерапевтическому подходу. Особенность того или иного подхода может быть описана 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 только первой системой оппозиций, откладывая на дальнейшее задачу «психотерапевтической компаративистики» (Цапкин, 2004).

Деятельность психолога-психотерапевта 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 от **предметов** других практик, т.е. 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 **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**.

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, научения и освоения, социализации и самовоспитания, познания и любознательности, аскезы и исповедания), понимающая психотерапия ждет от человека активного **продуктивного переживания**, которое рассматривается как процесс смыслопорождения.

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»**.

Сопереживание мыслится здесь не как эмоциональный отклик терапевта на чувства клиента, но как целостная творческая работа психотерапевта, протекающая на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном) и направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента. Общим **методом** этой целостной работы сопереживания является **понимание**. Таким образом, решение задачи специфики психотерапии как особой социо-культурной деятельности с позиции психологии переживания приводит к формулировке следующих ключевых характеристик теории понимающей психотерапии (табл. 6).

Таблица 6. Ключевые характеристики теории понимающей психотерапии

Антропологическая практика	Цель и ценность	Предмет	Проблемное состояние	Продуктивный процесс	Принцип деятельности профессионала	Метод
Понимающая психотерапия	Смысл	Жизненный мир	Критическая ситуация	Переживание	Сопереживание	Понимание
<i>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.</i>						
Медицина	Здоровье	Организм	Болезнь	Восстановление функций и компенсация	Лечение	Аллопатия, гомеопатия и др.
Бихевиоральная терапия	Адаптация	Поведение	Деадаптивное поведение	Научение	Обучение	Подкрепление

3.2. Уровни переживания и базовые психотехнические единицы

В рамках психотехнической системы точнее говорить не о «*единицах анализа*» (Л.С. Выготский), но о «*психотехнических единицах*», которые описывают не сознание, а работу-с-сознанием. В соответствии с ключевыми характеристиками теории (табл. 6), базовые психотехнические единицы понимающей психотерапии должны включать в себя, с одной стороны, один из аспектов процесса переживания, а с другой – один из методов работы сопереживания.

В качестве исходной схемы, дифференцирующей процесс переживания, выбрана типология уровней функционирования сознания, различающая в системе сознания уровни рефлексии, сознания, непосредственного переживания и бессознательного (см. табл. 5). Каждому из этих уровней соответствует психотерапевтический метод. В результате выделены четыре базовые психотехнические единицы: «рефлексия – майевтика», «сознание – кларификация», «непосредственное переживание – эмпатия» и «бессознательное – интерпретация».

В методах различных психотерапевтических школ можно усмотреть доминирование одного из этих уровней. Например, психоанализ полагает ведущим уровень бессознательного и, соответственно, главным методическим принципом – интерпретацию; личностно-центрированная терапия (Роджерс, 2002) избирает в качестве ведущего уровень непосредственного переживания, когнитивная психотерапия (Beck, 1976; Эллис, 1998) – сознание. Результаты сопоставления психотехнических единиц отражены в табл. 7.

Таблица 7. Сравнительные характеристики психотехнических единиц

ПАРАМЕТРЫ СРАВНЕНИЯ	ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ			
	бессознательное – интерпретация	переживание – эмпатия	сознание – кларификация	рефлексия – майевтика
Непосредственный предмет психотехнического внимания	Разрывы в понимании	Актуальное переживание	Неточность субъективного образа ситуации	Внутренние рассогласования в самосознании
Контекст осмысления сознания и поведения клиента	Бессознательные динамические силы	Внутренний аспект жизненного мира	Внешний аспект жизненного мира	Самосознание
Отношение к субъективности клиента	Недоверие и анализ	Доверие и принятие	Допущение и коррекция	Проблематизация и провокация
Преобразующий процесс	Осознание	Непосредственное переживание	Познание	Самопознание
Ролевая позиция психотерапевта	«Эксперт»	«Сопереживающее зеркало»	«Методолог здравомыслия»	«Диалектик»

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 систематического описания психотерапевтической эмпирии состоит из двух взаимосвязанных частей – характеристик пространства и времени психотерапии. Первая из них предполагает синхронистический анализ психотерапевтической ситуации, а вторая – диахронический анализ терапевтического процесса (Wolberg, 1966; Malan, 1979; Corey, 1986; Бьюдженталь, 1987 и др.). В рамках данного диссертационного исследования основное внимание уделено первому аспекту.

Психотерапевтическая ситуация описывается в рамках понимающей психотерапии с опорой на «интегральную психологическую единицу анализа жизненного мира», полученную в результате синтеза основных общепсихологических категорий, развитых в отечественной традиции (см. 2.1). В графическом виде структура психотерапевтической ситуации может быть представлена соответствующей схемой (см. рис. 3). Структурная схема фиксирует не

натуральное положение, а систему психотехнических отношений в психотерапевтической ситуации. Например, «проблема» должна рассматриваться не как предданная опыту психотерапии «вещь», «принадлежащая» клиенту независимо от психотерапии, а как 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.

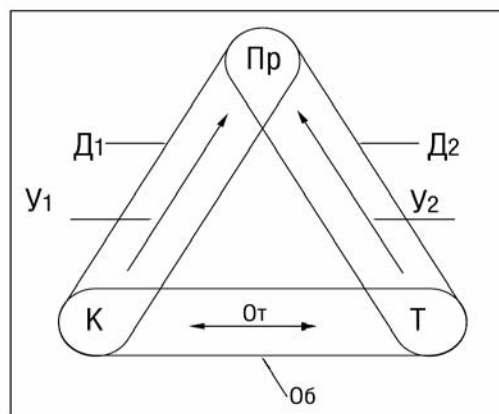


Рис. 3

Структура психотерапевтической ситуации

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 модель используется не только как средство анализа и описания, например для систематической записи терапевтической сессии, но и как средство психотехнического структурирования терапевтической ситуации (см. 4.2).

* * *

Категория «психотерапевтического понимания» мыслится как стратегическая диалогическая установка, противоположная идеологии «воздействия» (Копьев, 1992; Гулина, 2001; Пузырей, 2005). Для реализации метода понимания нужна тонкодифференцированная психотерапевтическая техника. Ее палитра создается благодаря использованию психотехнических «мультипликаторов», неких концептуальных призм, позволяющих формировать множество терапевтических реакций в ответ на конкретную терапевтическую ситуацию. В качестве таковых 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. Использование «мультипликаторов» – это способ перевода теоретических идей на язык психотерапевтической техники.

Часть 4. Психотерапевтическая техника

В психотерапии, как во всяком сложном искусстве, можно выделить ряд иерархически соподчиненных технических уровней: уровень приема, комбинации, методики, тактики и стратегии. В этой части диссертации обсуждаются первые три уровня техники понимающей психотерапии.

4.1. Методический алфавит понимающей психотерапии

Алфавит базовых техник понимающей психотерапии разработан на основе описанных выше уровней построения переживания (гл. 2.3) и соответствующих психотехнических единиц (гл. 3.2). В данной главе обсуждается структура, вариации и функции четырех базовых психотерапевтических техник.

Эмпатия. Структура эмпатической реплики включает в себя два основных элемента – оператор понимания и эмпатический знак. *Оператор понимания* («правильно ли я Вас понимаю», «так ли я понял» и т.п.) выполняет ряд важных функций, в частности, осуществляет такое ролевое структурирование терапевтических отношений, при котором терапевт занимает позицию «второго лица», сопереживающего слушателя, диалогического Ты, а клиент обретает достоинство диалогического Я и статус автора повествования (а не одного из прототипов или персонажей своего рассказа).

Эмпатический знак в целом призван стать означающим для непосредственного переживания клиента, являющегося по отношению к нему означаемым. Эмпатический знак включает в свою структуру следующие элементы: *персону, модус переживания, переживаемое состояние, предмет переживания*. Каждый из этих структурных элементов может варьироваться, чем достигается изменение целостного смысла эмпатического отклика. Главным элементом эмпатического знака является *переживаемое состояние*. Дифференцировка различных семиотических аспектов эмпатии (индикативного, номинативного, сигнификативного и экспрессивного) позволяет добиваться тонких настроек терапевтических реплик.

Кларификация (прояснение). Общая задача проясняющих реплик в отличие от эмпатических – отображать не то, что клиент чувствует по поводу ситуации, а образ самой этой ситуации, включая действия клиента. Использование кларификации способствует привлечению когнитивных и отчасти волевых ресурсов для решения проблемы. Структура кларификации включает в себя оператор понимания и образ ситуации. *Образ ситуации*, в свою очередь, состоит из таких структурных элементов, как *персона, модус действия, действие, предмет и обстоятельства действия*. При построении проясняющих реплик психологическое ударение делается либо на действии субъекта, либо на предметном описании ситуации. Каждый элемент проясняющей реплики может приобретать разные формы, но главные вариации – вариации предмета – разделяются на две категории: перцептивные и интеллектуальные. Примером перцептивного варьирования может служить трансформация описания ситуации по принципу «зума», по аналогии со сменой режима кино съемки «общий план – крупный план» (ср.

Бюджеталь, 2001). Примером интеллектуальных вариаций может служить изменение описания по параметру «абстрактное – конкретное».

Майевтика. Майевтические реплики фокусируют внимание клиента не на его переживании, действиях или предметах, которые он описывает, а на внутренних аксиомах (убеждениях, предпосылках), которые субъективно определяют именно эти переживания, намерения или образы. Субъективные аксиомы, выявляемые майевтикой, не осознаются клиентом, но не потому, что являются бессознательными, а потому, что они слишком самоочевидны, чтобы быть замеченными. Структура майевтической реплики содержит в себе следующие элементы: *оператор понимания – субъект (носитель убеждения) – модус убеждения – убеждение*, которое, в свою очередь, включает в себя: *персону – модальность – суждение*. Функция майевтики состоит в стимуляции процесса рефлексии. Откликом клиента на майевтическую реплику может быть либо теперь уже осознанная солидарность со сформулированным убеждением, либо отказ от него, либо его уточнение, но в любом случае это потребует включения рефлексивного отношения к предпосылкам своих мыслей, действий и переживаний.

Интерпретация. В рамках понимающей терапии метод интерпретации используется редко, но это не значит, что интерпретации вовсе нет места в излагаемом подходе. Она вступает в игру, когда в ходе психотерапевтического процесса работа переживания подходит к внутренней необходимости *объяснения* значимых элементов опыта, которые самому клиенту представляются иррациональными и непреднамеренными, но в то же время неслучайными и причастными его воле. По базовой логической структуре метод интерпретации состоит во введении феномена А (это чаще всего симптом – нежелательное состояние или поведение пациента) в предлагаемый терапевтом контекст В, в результате которого А получает объяснение и восстанавливает утраченный им смысл Х. Особенность применения этой психотехнической единицы в понимающей психотерапии состоит в том, что интерпретативный контекст В берется не из априорного арсенала теоретических идей терапевта, а из опыта самого пациента, который уже стал предметом обсуждения в данном терапевтическом процессе.

Описанные терапевтические приемы являются основными методическими элементами понимающей терапии, которые образуют психотехническую материю всего терапевтического процесса. Обычно они включаются в сложные комбинации, однако каждый из этих первичных приемов вполне может быть самостоятельным методом работы на определенном отрезке психотерапии.

4.2. Психотехнические расширения

Базовые «психотехнические единицы» дают как возможность ориентации в текущем процессе переживания пациента, так и средства содействия этому процессу. Однако психотерапевту нужны дополнительные системы ориентировок и средств деятельности, которые надстраиваются над базовым психотехническим уровнем и опосредуют решение

многообразных задач, возникающих в терапевтическом процессе. Они обеспечиваются общепсихологическими схемами и моделями, предложенными в исследовании.

Регистры сознания. Психотерапевту важно уметь расслышать доминирующий в данный момент уровень сознания: если пациент охвачен аффектом, непродуктивно обсуждать с ним логику событий на уровне сознания. Но не менее важно понять, к какому регистру относится этот аффект – неизжитым давним обидам или нынешней ситуации. Модель регистров сознания используется: а) в функции мультипликатора (эмпатические, проясняющие и пр. реплики могут строиться как в режиме *здесь-и-теперь*, отражая содержания сознания пациента как автора повествования и активного участника терапевтического процесса, так и в режиме *там-и-тогда*, отображая его мысли и чувства как персонажа его собственного рассказа); б) как средство работы со сложными репликами клиента (в данном разделе формулируется система правил терапевтического реагирования на сложные реплики); в) как инструмент работы с измененными состояниями сознания.

Типология жизненных миров. Техническое использование этой типологии также многообразно. Во-первых, она также может выполнять функцию мультипликатора базовых приемов. Например, терапевтическая эмпатия может отреагировать на жалобную, беспомощную интонацию пациента, обращаясь к инфантильным слоям его эмоционального опыта, может в том же эпизоде, напротив, амплифицировать характерную для реалистического жизненного мира бодрость и целеустремленность, может выделить из спектра непосредственного переживания ценностно-ориентированные нотки и т.д. Во-вторых, типология жизненных миров используется как средство ориентации в «контрпереносных» аспектах сопереживания терапевта. В-третьих – как карта психотерапевтической тактики (переход в более «высокий» тип жизненного мира может быть решающим событием работы переживания клиента). В-четвертых – как основа для построения психотерапевтических методик, направленных на разрешение специфических для того или иного жизненного мира критических ситуаций (см. 4.3).

Модель образа сознания. Модель используется как для распознавания «жанра» переживания пациента («экспрессионистический» крик о помощи, «лирическая» задушевная жалоба, «риторические» сокрушения о несовершенстве мира и т.д.), так и для попыток психотерапевтического переключения на другие эстетические модальности. От конкретных деталей к обобщениям, от предметных образов к индивидуальным способам их чувственного проживания, от буквалистского описания опыта к развернутым метафорам – вот лишь некоторые из измерений модели «психосемиотического тетраэдра», которые расширяют возможности психотерапевтической техники.

Структура психотерапевтической ситуации. Психотерапевту нужны средства ориентировки не только в сознании и переживании пациента, но и в динамично изменяющейся терапевтической ситуации, в которую он вместе с клиентом вовлечен. Саму эту ситуацию, равно как и ее динамику, нужно и понимать, и активно формировать, заботиться об оптимальном ее состоянии, устранять возникающие в ней диспропорции и несоразмерности. Комплекс этих задач решается приемами психотерапевтического структурирования и

темперирования, т.е. управления терапевтическим пространством и временем. Схема структуры психотерапевтической ситуации выполняет функцию карты для этого измерения психотерапевтической техники.

К задачам структурирования можно отнести: а) установление терапевтического контакта; б) проработку жалоб клиента; в) формирование адекватного терапевтического запроса; г) «форматирование» проблемы клиента; д) исправление искажений и перекосов в структуре терапевтической ситуации, мешающих построению продуктивного терапевтического альянса, и др.

Задачи темперирования возникают в связи с управлением терапевтическим процессом в диахронном аспекте. Для того чтобы терапия была эффективной, не только структура терапевтической ситуации должна иметь «хорошую форму», но и сам процесс должен быть «хорошо темперированным». Вот некоторые из соответствующих задач: а) проработка ближних и дальних целей психотерапии; б) «пунктуация» (Лакан, 2000) терапевтического процесса; в) задача психотерапевтического «эндшпиля»: концовка отдельной сессии и всей терапии – один из самых сложных технических элементов терапевтического искусства (эндшпиль может осуществляться в разной стилистике – подведения итогов, формулирования задач, ожидания изменений, воспоминаний о пройденном пути и пр.).

С технической точки зрения задачи структурирования и темперирования чаще всего решаются комбинацией тех или иных базовых психотехнических приемов.

4.3. Психотерапевтические методики

Разработанные в понимающей психотерапии целостные методики коррелируют с базовыми общепсихологическими схемами. В главе описываются три методики, каждая из которых рельефно проявляет на уровне психотерапевтической техники установленные в диссертации психологические закономерности.

Психотехника выбора. Эта методика реализует закономерности ценностного переживания в критической ситуации внутреннего конфликта. Анализ ценностного жизненного мира позволяет сформулировать следующие положения: а) альтернативы, между которыми совершается выбор, – это не различные объекты или способы действия, а существенные жизненные отношения, каждое из которых символизирует особый образ жизни; б) в основе подлинного выбора лежит не идея самотождественности личности, а идея личностной метаморфозы; в) во внутреннюю структуру выбора как необходимый элемент входит акт жертвования; г) в отличие от традиционного рационалистического понимания выбора как произвольного и сознательного рассудочного «взвешивания» преимуществ его следует мыслить как акт, до конца не рационализируемый и совершаемый в обратной смысловой перспективе «прислушивания» к ценности.

Данная методика, психотехнически воплощая основную идею экзистенциального выбора, помогает клиенту войти в такое состояние сознания, где он может освободиться от ложной и изнурительной модели «взвешивания» и где его внутренним ценностям будет предоставлена возможность явить себя в акте выбора.

Таким образом, методика демонстрирует способы психотехнического использования типологии жизненных миров для конкретных терапевтических целей.

Психотерапевтическое облегчение боли. Методика предназначена для психотерапевтической работы с болевым синдромом. Ключевой механизм ее основан на психотехнической реализации характерного различия *боли* и *смысла боли*. Страдание можно описать как динамическое отношение боли к ее смыслу: страдание тем больше, чем больше непосредственное ощущение боли и чем меньше смысл боли. Понимающая психотерапия в целом видит свою задачу не в том, чтобы избавить человека от страдания, но в том, чтобы помочь ему совершить работу страдания. Применительно к проблеме боли, эта помощь состоит не столько в прямом снижении интенсивности болевых ощущений, сколько в раскрытии того смыслового контекста, в котором боль обретает смысл и становится переносимой.

Таким образом, понимающая психотерапия даже при работе с локальными, ситуативными «психофизиологическими» симптомами остается психотерапией смысловой, или «*логотерапией*», если воспользоваться термином В. Франкла.

Режиссура симптома. Техническая суть методики состоит в создании игровой ситуации, в которой клиент должен перейти от *рассказа* о болезненном состоянии или симптоме к «режиссерской постановке» этого симптома у «терапевта-актера». Такое парадоксальное изменение позиции клиента приводит к радикальному изменению его отношения к своему симптому и овладению им.

Теоретический смысл этой методики состоит в том, чтобы: а) продемонстрировать в наиболее концентрированном виде идею «работы сопереживания» терапевта, которая может осуществляться не только в ментальном понимании чувств и мыслей клиента, а буквально в телесном «проживании» проблемы клиента, разумеется, проживании контролируемом и управляемом; б) показать, какие богатые возможности для психотерапевтической техники, и в частности для работы с измененными состояниями сознания дает применение идеи регистров сознания (см. 2.3).

Описанные в данной главе методики вытекают из предпосылок понимающей психотерапии, и, тем не менее, по ним нельзя составить представление о характерном для нее терапевтическом стиле. В практике понимающей психотерапии применение такого рода методик – событие достаточно редкое, ибо методика нацелена, как правило, на определенный симптом, а стратегическое направление понимающей терапии является не симптомо-, а личностно-ориентированным. И все же на вопрос А. Бохарта (1994) «Можно ли использовать методики и оставаться личностно-центрированным терапевтом?» следует ответить принципиальным «да», переводя обсуждение из плоскости «идеологии» в плоскость техники – не «можно ли», а «как» сочетать эти два вида направленности. Что же касается целей научных и, особенно, дидактических, методика как таковая представляет большую ценность, поскольку в ней сконцентрированы все технические и теоретические идеи психотехнической системы.

5. Психотерапевтическая дидактика (приложение)

5.1. Образовательные формы и дидактические принципы понимающей психотерапии

В приложении описываются образовательные формы и дидактические принципы обучения психотерапии, вытекающие из психотехнического подхода, которые реализуются в образовательном процессе факультета психологического консультирования МГППУ. К основным дидактическим принципам понимающей психотерапии относятся принцип «психотехнического мышления», принцип «диалогизма», принцип «майевтики», принцип «бытия», принцип «опыта», принцип «мастерства» и принцип «личности».

5.2. Понимающая психотерапия как учебная дисциплина

В приложении приводятся фрагменты из комплексной обучающей программы «Понимающая психотерапия: теория и техника», включающей в себя ряд учебных дисциплин. Этот материал дает представление о реализации идей диссертации в педагогическом процессе.

Заключение

В заключительной части диссертации ставится задача рефлексивного самоопределения: каковы историко-методологические истоки, координаты и исследовательские перспективы понимающей психотерапии?

В связи с этой задачей следует вернуться к вопросу о самоназвании: почему именно «*понимающая*»? Ответ связан с методологическим типом развиваемого подхода. Обращение к историческим образцам психотехнических систем показывает, что они получали свое название не в соответствии с основным предметом исследования, а в соответствии с методом, имевшим одновременно и практическую, и познавательную валидность. З. Фрейд назвал свою систему не «психологией бессознательного», но – *психоанализом*; П.Я. Гальперин назвал свою концепцию не «теорией умственных действий», но – теорией поэтапного *формирования* умственных действий. В обоих случаях сам метод (*анализ, формирование*) дал ключевой термин для имени психотехнической системы. Это логично: раз психотехническая система на методологическом уровне, как настаивал Л.С. Выготский, есть «философия практики», то на уровне предметно-концептуальном она должна быть «теорией метода». В излагаемой системе общий принцип психотерапевтического метода выражается категорией понимания, поэтому она не просто может, а в каком-то смысле должна быть названа *понимающей* психотерапией.

Для самоопределения всякой концепции ей важно определить свое место среди существующих школ и подходов. Понимающая психотерапия является одной из ветвей развивающегося дерева культурно-деятельностной психологии (если воспользоваться распространенным на Западе названием школы Л.С. Выготского – А.Н. Леонтьева). Но сама эта ветвь растет под прямым влиянием личностно-центрированного подхода в психотерапии, пытаюсь силами и средствами отечественной психологической традиции разрабатывать ту линию психотерапии, начала которой заложил К. Роджерс.

Что касается соотношения понимающей психотерапии с другими существующими психотерапевтическими теориями, в диссертации обсуждается множество методологических, теоретических и технических перекличек с логотерапией В. Франкла, когнитивной психотерапией А. Бека, психодрамой Дж. Морено, фокусированием Ю. Джендлина и др. школами. Эти сближения требуют постановки специальной задачи – систематического сопоставления системы понимающей психотерапии с различными психотерапевтическими концепциями. Ориентация в поле «мировой психотерапии» нужна не просто для определения «координат» понимающей психотерапии, сама такая ориентация есть способ развития психотехнической системы методами «психотерапевтической компаративистики» (Цапкин, 2004).

Но все же главное направление развития системы, которая объявляет себя «психотехнической», состоит в выдвижении исследовательской программы, способной в конкретных разработках осуществить общий методологический принцип соработничества науки, практики и образования. Укажем на некоторые модели реализующих эту программу

исследовательских проектов. Их можно разделить на несколько видов с помощью следующей типологической процедуры.

Каждый исследовательский проект определяется, прежде всего, двумя основными структурными компонентами – «Подходом» и «Предметом». Можно условно различить два вида подходов: 1) «созерцательно-отстраненный» (соответствующий парадигме классической науки) и 2) «деятельно-диалогический». Аналогичным образом вводится различие разновидностей предметов исследования: 1) предмет может быть представлен «объектно» – как сама в себе и собой определенная реальность, которая закономерно меняется при изменении условий; 2) другой вариант представления предмета можно назвать «синергийным» – в этом случае психологические процессы одного человека рассматриваются как принципиально недоопределенные вне деятельностно-диалогического контекста и не признаются самостоятельной исследуемой реальностью, но лишь «атомом», бытие которого определяется объемлющей его «молекулой» сопряженного деятельностно-диалогического процесса, которая-то и становится предметом исследовательского интереса.

Эти различия позволяют построить типологию научных разработок в рамках обсуждаемой исследовательской программы (табл. 8).

Таблица 8. Типология исследовательских проектов

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ		ПРЕДМЕТ	
		объект	синергия
ПОДХОД	«созерцательно-отстраненный»	1. «Классическое исследование»	3. «Исследование участности»
	«деятельно-диалогический»	2. «Участное исследование»	4. «Супервизорское исследование»

Первый тип исследований репрезентирует в рамках данной типологии классическую научную схему – *отстраненного исследования самобытного объекта*. «Самобытный объект» – это, во-первых, *объект*, а не некая активность, имеющая своим источником личную волю. Во-вторых, «самобытность» его состоит в независимости его бытия (но не обязательно функционирования или поведения) от другой реальности. Таково полагание предмета в классической исследовательской парадигме. Хотя психотехническая парадигма противопоставляет себя классической эпистемологии, это означает не то, что она вовсе отказывается от классики, а лишь то, что включает ее как один из вариантов исследовательской методологии.

В качестве конкретного исследования, реализующего этот тип методологии в рамках излагаемой программы, можно указать на диссертацию нашего сотрудника В.В. Сидоровой (2005), посвященную сравнительному изучению «культуры образа» у русских и японских испытуемых. Отнесенность этого «классического» научного проекта к «психотехнической» исследовательской программе связана с предпринятой в нем попыткой интеграции двух системообразующих для психотехнической парадигмы категорий (сознания и культуры) в

единую исследовательскую тему «культура сознания», или «культура психической деятельности» (Абаев, 1983).

Второй тип проектов может быть проиллюстрирован диссертационным исследованием А.Н. Молостовой (2006) (под руководством В.К. Зарецкого и Ф.Е. Василюка), в котором реализуется психотехническая версия классических экспериментов К. Дункера. В ходе решения испытуемым творческой задачи экспериментатор не имитирует собой «регистрационный прибор», основная функция которого безучастно фиксировать процесс решения, как это было в классической версии, а реализует «участную» исследовательскую позицию. Он активно включается в общение с испытуемым, контролируемым образом поддерживает его целостный творческий процесс, не вторгаясь при этом в обсуждение содержания задачи. В качестве методов такого включения используются методики, составляющие технический алфавит понимающей психотерапии (эмпатия, кларификация, майевтика, интерпретация). Этот тип психотехнических разработок в рамках понимающей психотерапии можно обозначить как «участное исследование»: предмет изучения (творческое мышление) рассматривается здесь «объектно» – как самостоятельная реальность, но исследуется эта реальность не из созерцательно-отстраненной позиции, а путем психотехнического включения в нее экспериментатора, контролируемого соучастия в исследуемом процессе.

Такая экспериментальная схема несет в себе двойную методологическую выгоду. С одной стороны, психотерапия работает на психологию, предоставляя ей свои методы, которые становятся инструментом экспериментирования. С другой стороны, психология работает на психотерапию, поскольку сама процедура и процесс эксперимента прекрасно моделирует терапевтический процесс.

Работы наших сотрудников Е.В. Шерягиной (2006) и О.В. Шведовского (2006) относятся к третьему типу проектов, где предмет исследования дан «синергийно» – как сопряженная активность двух субъектов, но метод исследования вполне традиционен и реализует отстраненно-аналитическую установку.

Диссертационная работа Е.В. Шерягиной посвящена изучению процесса утешения. Выбор предмета исследования связан с тем, что «упованием» понимающей психотерапии является процесс переживания. В исследовании выдвигается гипотеза, согласно которой деятельность переживания формируется у человека по общему закону формирования высших психических функций, сформулированному Л.С. Выготским. Средства, приемы, стиль переживания изначально складываются у ребенка в коммуникативных ситуациях, которые можно обобщенно обозначить как «ситуации утешения». В этих ситуациях боль и неудовлетворенность ребенка становятся предметом специального действия взрослого (не обязательно собственно утешения) – ребенка отвлекают, успокаивают, призывают потерпеть, стыдят, объясняют, обвиняют и т.д. (Gordon, 1975; Гунпенрейтер, 1997). Культивируемые в ближайшем окружении способы утешения в результате интериоризации оборачиваются культурой внутренней деятельности переживания. Именно с этой реальностью приходится встречаться психотерапевту при работе со взрослыми пациентами, именно в ней ориентироваться и

участвовать. Поэтому для понимающей психотерапии так важно исследовать закономерности, виды и жанры процесса утешения.

К тому же типу «исследования участности» может быть отнесена диссертация О.В. Шведовского «Микродинамика личностных изменений в процессе понимающей психотерапии» (2006). По своему методическому подходу эта работа реализует классическую научную парадигму, но ее вклад в развитие психотехнической системы понимающей психотерапии не столько в плоскости метода, сколько в плоскости формирования предмета исследования. Автору удалось показать, что возможно выделение мельчайших *квантов* психотерапевтического процесса, по анализу которых можно прогнозировать динамику терапии примерно так же, как по анализу капельки крови судить о состоянии всего организма. Принципиальный факт, зафиксированный этим исследованием, состоит в том, что квант терапии имеет «андрогинную» природу, т.е. включает в себя не отдельно акт сознания клиента и акт сознания терапевта, а единый акт рождающегося в терапии *совокупного субъекта* («личности контакта» по терминологии О.В. Шведовского). Условием формирования «личности контакта» является специфический смысловой резонанс между терапевтом и клиентом. Когда он не возникает, вероятность положительной динамики терапии стремится к нулю.

Исследование четвертого типа – назовем его «супервизорское исследование» – в данной программе представляется методологически самым сложным, ибо оно типологически более всего удалено от классических научных исследований. Супервизия – это участное исследование участной реальности, или диалогически-деятельное исследование синергийной реальности. Примером его может служить работа нашей сотрудницы Ю.В. Щукиной (2004). Сама ситуация супервизии предполагает глубокий человеческий контакт между супервизором и супервизируемым, который по форме и духу подобен (но не равен) контакту терапевта и пациента. Супервизия – это не просто контроль опытного специалиста над менее опытным, не просто консилиум, разбор клинического случая, анализ ошибок и поиск оптимальной тактики терапии, не просто поддержка, психопрофилактика и терапия терапевта, хотя все эти аспекты есть в ней, супервизия – это деятельное диалогическое исследование терапевтической реальности. Но кто кого (или что) здесь исследует? Специфическая и трудно концептуализируемая особенность супервизорского процесса состоит в том, что в нем создаются условия, при которых терапевтическая реальность начинает познавать и открывать самое себя.

Что является результатом этого познания? Новые клинико-психологические закономерности, технические приемы, теоретические идеи, новое понимание конкретного клинического случая и путей терапии – да, все это и многое еще, но главный плод – *новое сознание самого терапевта*. Супервизорское исследование становится средой и средством профессионального развития личности терапевта и развития профессиональной личности терапевта. Это чрезвычайно важный результат, особенно с учетом того, что вся психология находится сейчас в процессе трансформации из частной научной дисциплины в гуманитарную

практику, развитие которой осуществляется не только путем развития научных методов и идей, но и путем развития людей, самих психологов-практиков. Следовательно, супервизия является преимущественно образовательным процессом – в точном антропологическом смысле слова «образование», на котором настаивает В.И. Слободчиков (2005), – оставаясь при этом практикой и исследованием.

Перед супервизией как типом исследования стоит много непростых вопросов. Может ли она объективировать и фиксировать в привычном для науки виде идейные плоды своего познания? Или ее удел и миссия оставаться только расплавленной магмой, в которой эти идеи зарождаются, но не могут принять очерченных, твердых форм? Возможны ли и если да, то какие способы взаимной конвертации супервизорского психотерапевтического опыта и общепсихологического знания? Как трансформировать методы проведения супервизии, чтобы в ней возник достаточно строгий «супервизорский эксперимент»? Вот наиболее важные вопросы, на которые предстоит искать ответы в намечаемой программе психотехнических исследований в русле понимающей психотерапии.

Общий смысл обрисованной программы состоит в том, чтобы развить такую исследовательскую методологию, в которой психологическая практика и психотерапевтическое образование могут стать научно плодотворными, превратиться в форму и метод психологического исследования, и тем самым не только на методологическом, но и на конкретно-научном уровне будут созданы условия для взаимной конвертации психологической практики, образования и науки.

Выводы

1. Начиная с 1980-х гг. в отечественной психологии происходят радикальные трансформации, которые заключаются в перестройке всей системы отношений между психологической наукой и практикой.

1.1. Одной из важнейших структурных проблем современной отечественной психологии является разрыв между общей психологией и быстро растущей областью консультативно-психотерапевтической практики. Стратегическим путем решения этой проблемы является построение в рамках формирующейся области консультативной (терапевтической) психологии психотехнических систем на основе отечественной научной психологической традиции.

1.2. Анализ показывает, что психотехническая теория значимо отличается от психологической теории естественнонаучного типа: по своей методологии она реализует «философию практики», а не натуралистическую философию; по своей аксиологии она является ценностно-опосредствованной, а не нейтральной; она предполагает участную позицию субъекта познания, а не отстраненную позицию «абсолютного наблюдателя»; ее основным адресатом является психолог-практик; в функционировании психотехнической теории участвуют не только «объективные» типы знания, но и личностно-смысловые; практический метод в рамках психотехнической теории может использоваться как метод исследовательский и сам становится центральным предметом познания.

Психотехническая система является синтезом психотехнической теории, психологической практики и образования, в котором синергия этих трех главных органов способствует полноценному решению задач познания, действия и трансляции опыта.

1.3. Логика истории психотерапии XIX–XX вв. может быть описана как смена «психотерапевтических упований»: внушение – осознание – спонтанность – научение – переживание. Понимающая психотерапия, полагая категорию переживания основным механизмом, обеспечивающим эффективность психотерапевтического процесса, согласуется с ведущими тенденциями развития мировой психотерапии.

2. Общепсихологическую основу понимающей психотерапии как психотехнической системы составляет следующий ряд теоретических разработок: а) психологическая модель «интегральной единицы жизненного мира человека», б) психологическая теория переживания, в) концептуальная схема стратиграфии сознания и модель структуры образа сознания.

2.1. Категории деятельности, установки и отношений, разработанные в общепсихологических концепциях А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе и В.Н. Мясищева, могут быть синтезированы в своих существенных чертах в единую теоретическую модель на основе онтологии человеческого бытия, развитой в отечественной психологической традиции С.Л. Рубинштейном. Этот синтез на конкретно-теоретическом уровне поиска психологических единиц анализа может быть представлен как модель «интегральной психологической единицы

жизненного мира человека», в пределах которой все указанные категории (а также требуемая самой логикой синтеза категория общения) выступают как частные аспекты целостной психологической ситуации.

2.2. Общепсихологическим ядром понимающей психотерапии может служить теория переживания, развитая в русле культурно-деятельностного подхода. Центральные категории этой теории – категория критической ситуации и категория переживания. Критическая ситуация есть ситуация психологической невозможности реализации внутренних потребностей жизни, феноменологически проявляющаяся в различных формах утраты осмысленности жизни. Анализ приводит к необходимости различения следующих самостоятельных типов критических ситуаций – стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Критическая ситуация не может быть разрешена ни внешней практической, ни познавательной деятельностью. Она должна быть пережита. Переживание есть особая деятельность, назначение которой состоит в преодолении ситуаций «невозможности», в восстановлении или порождении осмысленности жизни. Существуют четыре центральные закономерности, или принципа, которым подчиняются процессы переживания. Это принципы удовольствия, реальности, ценности и творчества. Каждому из них соответствует особый тип переживания. Конкретный процесс переживания может представлять собой сочетание этих типов. Существенными чертами деятельности переживания являются ее диалогическая адресованность и опосредованность культурно-символическими формами.

2.3. Общепсихологической основой для развития дифференцированной консультативной техники в понимающей психотерапии служат разработанные в диссертации новые представления о стратиграфии и структуре сознания. Можно выделить четыре основных уровня, или режима, функционирования сознания – рефлексия, сознание, непосредственное переживание и бессознательное. Деятельность переживания опосредована работой всех этих уровней. Для описания конкретных эмпирических процессов переживания данная стратиграфическая модель должна быть дополнена категориями «регистра сознания», «горизонта сознания», «структуры образа сознания». Модель «психосемиотического тетраэдра», развивающая идеи А.Н. Леонтьева и В.П. Зинченко об «образующих сознания», выделяет в структуре образа четыре «полюса» (вершины тетраэдра): внешний мир представлен в образе полюсом «предметного содержания», внутренний мир – полюсом личностного смысла, мир культуры – значением, мир языка – словом. Чувственная ткань образа является представителем в сознании мира тела. В окрестности каждого из полюсов чувственная ткань приобретает специфические характеристики. При доминировании в сознании того или иного полюса или «прилегающей» к нему чувственной ткани возникают различные разновидности образов – «натуралистический» при доминировании предметного содержания, «импрессионистический» при доминировании чувственной ткани предметного содержания, «экспрессионистический» при доминировании чувственной ткани личностного смысла (эмоции) и т.д.

3. Теория психотерапии в рамках психотехнической системы занимает центральное положение, связывая общепсихологический блок с психотерапевтической технологией.

3.1. Общая структура теории понимающей психотерапии определяется ключевыми категориями концепции переживания: а) высшая цель и ценность понимающей психотерапии выражается категорией смысла, б) ее онтология – категорией жизненного мира, в) общее представление о проблемном состоянии пациента – категорией критической ситуации, г) основной процесс на полюсе клиента, благодаря которому достигаются психотерапевтические эффекты, описывается категорией переживания-деятельности, д) общее представление о деятельности психотерапевта задается категорией сопереживания, е) базовое представление о психотерапевтическом методе – категорией понимания.

3.2. Понятие «психотехнической единицы» смыкает на конкретно-научном уровне общую методологию психотехнического подхода, психологическую теорию и практический метод. Для реализации методологического тезиса о том, что предметом психотехнической теории является не сознание, а «работа-с-сознанием», в понимающей психотерапии разработана типология психотехнических единиц, в каждой из которых репрезентируется этот методологический комплекс «работа-с-сознанием». В структуре теории понимающей психотерапии элемент «работа» из данной формулы представлен категорией сопереживания, а элемент «сознание» – категорией переживания. На конкретном теоретико-техническом уровне категориальная связка «переживание – сопереживание» раскрывается как система следующих психотехнических единиц: а) «рефлексия – майевтика»; б) «сознавание – кларификация»; в) «непосредственное переживание – эмпатия»; г) «бессознательное – интерпретация», в каждой из которых «левый» полюс – один из уровней осуществления работы переживания, а «правый» – один из видов психотерапевтического понимания и, соответственно, методов осуществления работы сопереживания.

3.3. Теоретической базой описания структуры терапевтической ситуации в понимающей психотерапии может служить схема «интегральной психологической единицы жизненного мира», в которой синтезированы важнейшие категориальные достижения отечественной общей психологии – категории деятельности, отношения, установки и общения. Каждый элемент структуры терапевтической ситуации, будь то проблема, деятельность клиента по разрешению проблемы, общение и отношения между терапевтом и клиентом и т.д., должен мыслиться не натуралистически как отдельная, предданная опыту психотерапии «вещь», а – психотехнически, как момент всей деятельно-коммуникативной среды психотерапии, находящийся с другими моментами в отношениях динамической взаимодетерминации и семиотического взаимоотображения.

4. Психотерапевтическая техника понимающей психотерапии представляет собой многоуровневую систему, в которой базовые элементы создают первичную материю психотерапевтического процесса и обслуживают задачи вышестоящих уровней. При этом

технические элементы всех уровней строятся на основе общепсихологических и теоретико-психотерапевтических концептов психотехнической системы понимающей психотерапии.

4.1. Каждая из основных единиц технологического алфавита понимающей психотерапии (эмпатия, майевтика, кларификация и интерпретация) обладает определенной структурой, включающей как общие для всех единиц элементы (например, «оператор понимания», «персона», «предмет»), так и элементы специфические (например, «модальность» в технике психотерапевтической майевтики). Вариации этих структурных элементов создают богатую техническую палитру, позволяющую производить тонкую настройку терапевтического реагирования на уникальные аспекты текущего процесса переживания клиента. Базовые технические элементы могут входить в различные сочетания и комбинации, образуя психотерапевтические «аккорды».

4.2. Каждая из терапевтических техник, кроме того, обогащается благодаря использованию «мультипликаторов», в качестве которых выступают следующие общепсихологические концептуальные схемы, опосредующие применение всех технических приемов: а) схема уровней сознания; б) представление о регистрах сознания; в) типология жизненных миров; г) структура образа сознания. Эти схемы задают систему ориентировки в процессах сознания и переживания пациента. В функции мультипликатора используется также модель структуры психотерапевтической ситуации, которая обеспечивает ориентировочную основу действий терапевта, направленных на создание оптимальных терапевтических отношений, терапевтического контакта, рабочего альянса и других аспектов ситуации.

4.3. Разработанные в понимающей психотерапии психотерапевтические методики («Психотехника выбора» и др.) коррелируют с базовыми общепсихологическими схемами – типологией жизненных миров, типологией переживания, типологией критических ситуаций, моделями стратиграфии сознания и пр., реализуя зафиксированные в них общепсихологические закономерности и давая возможность эмпирических приращений этих схем на материале клинических случаев. Последнее положение позволяет сделать общий вывод: в рамках психотехнической системы методики и общепсихологические концептуальные схемы должны быть взаимно конвертируемы, так чтобы методики, с одной стороны, воплощали в своей структуре и механизмах идеи концептуальных схем, а с другой – могли бы способствовать их обогащению и эмпирической верификации.

5. Дидактика понимающей психотерапии основывается на системе взаимосвязанных принципов, которым должен следовать образовательный процесс. В их числе – принцип «психотехнического мышления», принцип «диалогизма», принцип «майевтики», принцип «бытия», принцип «опыта», принцип «мастерства» и принцип «личности». Образовательный процесс в области понимающей психотерапии в идеале должен быть организован таким образом, чтобы он выполнял не только учебную, но также и исследовательскую функцию.

6. Исследовательская программа, вытекающая из базовых положений понимающей психотерапии как психотехнической системы, предполагает кроме классических исследований осуществление научно-исследовательских проектов разных методологических типов, которые можно обозначить как «участное исследование», «исследование участности» и «супервизорское исследование».

Основные публикации по теме диссертационного исследования

Монографии и учебные пособия

- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
- Василюк Ф.Е. Психотехника переживания: Учеб. пос. – М.: Ахилл, 1991. – 24 с.
- Vasilyuk F. The Psychology of Experiencing. – L.: Harvester Wheatsheaf, 1991. – 258 p.
- Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии: Учеб. пос. – М.: МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.
- Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. – М.: Смысл, 2005. – 192 с.

Статьи в научных журналах, рекомендованных ВАК

- Василюк Ф.Е. К проблеме единства общей психологии // Вопросы философии. – 1986. – № 10. – С. 76–86.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 27–37.
- Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 5–19.
- Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90–101.
- Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 5. – С. 104–114.
- Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 25–40.
- Василюк Ф.Е. Психотехнический анализ психотерапевтического процесса // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 40–43.
- Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 3–14.
- Василюк Ф.Е. Культурно-антропологические условия возможности психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 1. – С. 80–92.

Статьи и тезисы

- Василюк Ф.Е. Автобиография как метод психологической помощи // Наука и техника. – 1984. – № 2. – С. 15–17.
- Василюк Ф.Е. Пережить горе // Человеческое в человеке. – М.: Политиздат, 1991. – С. 230–247.
- Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории // Моск. психотерапевт. журн. – 1992. – № 1. – С. 15–32.
- Василюк Ф.Е. Режиссерская постановка симптома (психотерапевтическая методика) // Моск. психотерапевт. журн. – 1992. – № 2. – С. 105–144.
- Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Моск. психотерапевт. журн. – 1996. – № 4. – С. 48–68.

- Василюк Ф.Е.* Психотерапевтическое облегчение боли // Моск. психотерапевт. журн. – 1997. – № 2. – С. 96–102.
- Василюк Ф.Е.* Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 284–314.
- Vasilyuk F.* Toward the synergetic psychotherapy: a history of hopes // The 4th International Conference on Philosophy and Psychiatry, 26–29.VIII.2000. – The Italian Society for Psychopathology and the Philosophy Group of the Royal College of Psychiatrists, 2000.
- Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Гуманитарные исследования в психотерапии. – М.: ПИ РАО; МГППУ. – 2007. – С. 159–203.
- Василюк Ф.Е.* Историко-методологический анализ психотерапевтических упований // Моск. психотерапевт. журн. – 2007. – Юбилейный выпуск, 1992 – 2007. - С. 44 -70.
- Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система// Московская психологическая школа: История и современность: В 4 т. / Под общ. ред. действ. чл. РАО, проф. В.В. Рубцова. Т. IV. – М.: МГППУ, 2007. – С. 45 - 61.