

Ф. Е. Василюк

**УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ
И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи [Текст] / Ф.Е. Василюк // Вопр. психол. – 1988. - № 5. – С. 27-37.

УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Ф.Е. ВАСИЛЮК

Вероятно, каждому психологу-консультанту знакомо чувство замешательства, возникающее при попытке хоть с минимальной научной строгостью описать и объяснить ход конкретного консультативного процесса. Привлечение для этой цели существующих концепций личности, сознания, общения напоминает черпание воды решетом. Дело, похоже, не в узости или широте наших познаний, а в несформированности адекватного способа мышления. Эта все более остро чувствуемая проблема после выхода в свет ярких методологических работ А. А. Пузыря [17] и А. М. Эткинда [25], вскрывших радикальные различия «естественно-научного» и «психотехнического» типов мышления, превратилась в конкретную задачу построения психотехнических концепций для различных видов психологической практики. Психотехническая концепция ориентируется не на традиционный идеал «практической теории», а скорее на идеал «теоретической» практики.

Настоящая статья представляет собой попытку сделать шаг от теории переживания¹ [3], хотя и направленной на практику по замыслу, но всё же «естественнонаучной» по исполнению и методологии, к психотехнической теории психологической помощи. Непосредственная цель работы — реализовать психотехнический подход по отно-

шению к одной важной части исходной теории — представлению об уровне построения переживания. Для этого нужно, рассматривая активность клиента во время консультации как развертывающийся на разных уровнях процесс переживания им своих проблем, совместить точку зрения, с которой ведется рассмотрение, не с отстранённой позицией исследователя, а с участной позицией консультанта, содействующего переживанию.

Деятельность переживания опосредствована всеми уровнями сознания, типологию которых мы воспроизводим из работы [3].



Типология исходит из первоначального различия 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 С. Уровень П (пассивность Наблюдателя при активности Наблюдаемого) наиболее явно обнаруживает

¹ Этот термин, обозначающий особую деятельность по преодолению критических жизненных ситуаций, мы будем записывать через дефис, чтобы отличить его от омонима, фиксирующего один из режимов функционирования сознания.

себя в грезах, эмоциональных состояниях и чувствованиях. Феномены активного отношения к собственной психической активности репрезентируют уровень Р. И наконец, процессы, происходящие с (или в) психикой, но не прослеживаемые внутренним наблюдением (Наблюдатель и Наблюдаемое феноменологически пассивны), относятся, к уровню Б.

Рассмотрим работу переживания и психотехническую работу с переживанием на каждом из уровней системы сознания.

УРОВЕНЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Пациентка отделения неврозов, страдавшая истерическим неврозом, ранее увлеченная своим делом культработник, после рождения ребёнка вынуждена была работать страховым агентом. Эта работа была ей крайне неприятна. Однажды, пытаясь преодолеть чувство отвращения, она подходила к своей конторе и, «взглянув на ручку двери, вдруг почувствовала онемение руки». Сама женщина тут же осознала смысл этого события: «Это потому, что я не хочу».

Формальная интерпретация этого эпизода могла бы состоять в том, что отвращение, не допускаясь с уровня П на уровень С, вытесняется на уровень Б, там перерабатывается механизм конверсии, возвращающим его на исходный уровень П в виде онемения руки, с которым уровень С теперь вынужден считаться. Не будь правильно осознан (с опорой на уровень Р) его смысл, онемение могло бы закрепиться, став эффективным, хоть и примитивным, средством удовлетворения требований отвращения — избежать нелюбимой работы — в обход ответственного решения на уровне С. Ход процесса сравним здесь с действиями человека, который из-за боязни отказа и осуждения со стороны официальных инстанций прибег к услугам нелегального помощника, подделавшего необходимый документ.

На материале этого случая можно поставить ряд общих вопросов о психотехнических характеристиках бессознательного. Объясняется ли появление

чувства онемения действием бессознательных механизмов вытеснения и конверсии или как-то иначе, сама отнесенность этого фрагмента переживания к бессознательному кажется чуть ли не осязаемым фактом. Но стоит лишь задать вопрос о способе получения этого знания, чтобы осознать банальное, но от того не теряющее значительности обстоятельство, что даже в таких прозрачных случаях бессознательное дано нам только через интерпретацию. Поэтому с психотехнической точки зрения бессмысленно говорить о самом по себе, вне и независимо от интерпретации существующем бессознательном: без нее бессознательное не может стать реальностью ситуации психологической помощи. Следовательно, оно должно рассматриваться как элемент целостной «психотехнической единицы» [17] **«интерпретация — бессознательное»**.

Каков непосредственный повод применения психотехнической единицы «интерпретация - бессознательное»? В приведенном примере, и это можно считать общим правилом, таким поводом послужил зафиксированный на уровне С *разрыв понятности потока содержания* уровня П («...вдруг почувствовала онемение...»). Если такой разрыв не замечается самим клиентом, то он должен быть доведен до его сознания, прежде чем будет применена интерпретация.

Поскольку феноменологически бессознательного не существует (про него никогда нельзя сказать «вот оно», в лучшем случае — «только что было и оставило след»), то возникает вопрос о материале, на котором осуществляется работа с этим уровнем системы сознания. В принципе интерпретации может быть подвергнуто любое вербальное, поведенческое или соматическое проявление человека, опосредованное любым из уровней сознания — П, С или Р, но на практике неоспоримым преимуществом пользуются содержания уровня П — свободные ассоциации, остатки снов, самопроизвольные фантазии и т.п. Тому есть две причины. Во-первых, смысл подобного материала чаще всего не до конца понятен самому клиенту, а разрыв в понимании, как

сказано, и является поводом и условием интерпретации. Во-вторых, в силу страдательности Наблюдателя в акте переживания человеку легче принять взгляд интерпретатора на этот акт, чем в случае интерпретации сознательного суждения или действия, заведомо снабженных собственной мотивировкой субъекта, усомниться в которой значит ущемить его самооценку как разумного и ответственного существа и тем вызвать естественное сопротивление.

В исходном примере реконструктивная работа сознания, проделанная самой пациенткой для преодоления разрыва в понимании потока переживаний, опиралась на процессы уровня Р («это потому, что я не хочу»). Это закономерно: уровень Р является опорным при интерпретации бессознательного, — минуя его, не может сработать процесс осознания, выступающий в рамках психотехнической единицы «интерпретация — бессознательное» главным механизмом переживания, обеспечивающим эффект психологической помощи.

Применение психотехнической единицы «интерпретация — бессознательное» предполагает и порождает особый тип отношений между психологом и клиентом. В эти отношения интерпретатор вступает с априорным представлением о *динамических силах*, движущих поведением, исходя из которых он и осмысляет действия и высказывания интерпретируемого. Ролевая позиция интерпретатора ассоциируется с претензиями на монопольное обладание истинным знанием о действительных причинах поведения интерпретируемого, из чего вытекает презумпция *недоверия* к субъективности последнего как состоящей из заведомо искаженных мнений, нуждающихся в аналитическом разоблачении. Естественно, что ведущим модулем общения в системе интеракций между участниками такого психотехнического отношения является *монолог интерпретатора*.

Важно понять объективную взаимобусловленность интерпретации и такого типа intersубъектных отношений, которая не меняется, в частности, от того, что клиент в реальной практике

психологической помощи может занимать позицию интерпретатора по отношению к самому себе. Подобные отношения могут ощущаться неприемлемыми одним из участников психотехнического взаимодействия. Если таковым оказывается клиент, то возникает известный феномен сопротивления, который лишь отчасти может быть объяснен нежеланием человека признавать неприятную правду о себе, а в большей мере объясняется протестом против самого факта интерпретации как особого авторитарно-монологического способа обращения с его сознанием. В консультативной практике приходится сталкиваться и с противоположным случаем, когда инициатором подобных отношений выступает клиент, манипулятивно вынуждающий психолога занимать позицию *Всеведущего Эксперта*, что может вызвать сопротивление уже со стороны самого психолога.

УРОВЕНЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Уровень П есть такой режим функционирования сознания, при котором внутренний Наблюдатель как бы плывет по течению, и этот поток непосредственных переживаний, а не активные усилия личности производит часть работы переживания. Приведем литературную иллюстрацию фрагмента переживания кризиса, где процессы уровня П играют ведущую роль.

Алексей Александрович Каренин «у постели больной жены в первый раз в жизни *отдался тому чувству* (курсив наш — Ф. В.) умиленного сострадания, которое в нём вызывали страдания других людей и которого он прежде стыдился как вредной слабости; и жалость к ней, и раскаяние в том, что желал ей смерти, и, главное, самая радость прощения сделали то, что он вдруг почувствовал не только утешение своих страданий, но и душевное спокойствие, которого он никогда раньше не испытывал» (Л. Н. Толстой. Анна Каренина // Собр. соч.: в 14 т. Т. 8. С. 443).

Уровень П активно используется в различных психотерапевтических системах. В психоанализе его эксплуатируют как вспомогательный уровень, поставляющий материал для интерпретации.

В соответствии с феноменологической структурой уровня П (Наблюдатель пассивен, Наблюдаемое активно) техника стимуляции процессов этого уровня должна состоять в устранении сознательной и произвольной активности субъекта². Получая доминирующее положение в сознании, процессы уровня П не только снабжают интерпретацию «сырьем», но и сами порой оказывают на состояние человека благотворное влияние, механизм которого сравним с ослаблением узлов запутанной нити. Однако в психоанализе это временное доминирование считается исключительно служебным, а этот позитивный эффект — побочным, способность же подлинного развязывания жизненных проблем признается лишь за интерпретацией и осознанием.

Намного более значительная роль отводится процессам уровня П методом трансцендентальной медитации, где они мыслятся как ведущие гармонизаторы сознания. Доминирование уровня П достигается здесь приемом многократного повторения мантр, специально подобранных для медитации слов, которое с точки зрения нашей схемы приводит к «запруде» уровня С, блокирующей протекание по нему активных, в частности дискурсивных процессов. Такое исключение уровня С из участия в решении травмирующей проблемы, предоставляющее полную свободу процессам непосредственного переживания, основано на вере в их самоустраивательные возможности. «Может ли кто-либо сделать мутную воду чистой? — цитируют рекомендации Лао-Цзы. — Если вы

оставите ее в покое, она сама станет чистой» [8; 1]. В западной психотерапии вера в продуктивность процессов уровня П и признание за ними роли ведущего наиболее выражены в развитии клиенто-центрированном подходе [31], методе эмпатии. Воспользуемся этим названием и обозначим соответствующую разбираемому уровню психотехническую единицу **«переживание — эмпатия»**³.

Каковы механизмы функционирования этой психотехнической единицы? Процедура метода эмпатии состоит в том, что консультант, во-первых, пытается уловить звучащее в высказываниях клиента актуальное переживание и, во-вторых, дать ему обозначение. Что до первой части процедуры, то аналогично настрою внимания консультанта при интерпретации на «разрывы в понимании», в случае эмпатии предметом его внимания становится *актуальное переживание* клиента. Именно в акценте на актуальности переживания, а не просто «в более широком использовании феномена сопереживания» [21; 145] состоит отличие эмпатии от вербализации. Скажем, женщина вспоминает о замужестве: «Я просто не могла от него оторваться. Было очень тяжело, стоило ему уехать хоть ненадолго». Ответная реплика-вербализация (например, «Вы чувствовали себя очень одиноко, когда его не было рядом»), углубляя, отождествленность консультируемой с прежними чувствами, могла оказаться полезной для их анализа и изживания. Но эмпатический ответ, ориентированный на актуальное переживание, звучал совершенно иначе: «Вы рады, что чувствуете себя более независимой». Эмпатия настроена на пеленг не рассказа о чувствах, а здесь-и-теперь испытываемых чувств рассказчика.

² Именно этой цели и подчинены основные процедурные моменты метода свободных ассоциаций: а) Инструкция, или «основное правило», требующее от пациента говорить обо всем, что будет приходить ему в голову, отказавшись от сознательного контроля и произвольного отбора (существенного, приличного, уместного) материала; б) Положение пациента лежа, которое по своему соматопсихическому смыслу является наиболее пассивной и безвольной позой; в) Размещение аналитика позади пациента, которое, снижая возможность получения последним невербальных намёков о текущей интерпретации /27/ и оценке его речи, позволяет ему отрешиться от саморедактирования высказываний, предполагающего значительную нагрузку на уровни С и Р.

³ Так же как, говоря о единице «интерпретация — бессознательное», под интерпретацией мы понимали общий принцип метода, который не исчерпывается своим частным случаем — психоаналитической интерпретацией, так под эмпатией в данном контексте следует понимать общий принцип метода, адекватный работе с уровнем П как ведущим, не сводя его без остатка к конкретному методу эмпатии, разработанному в клиенто-центрированной терапии.

Различая во второй части процедуры — эмпатическом обозначении переживания — индикативный, номинативный, сигнификативный и экспрессивный аспекты, можно дифференцированно анализировать их функции в организации переживания клиента. Индикация актуального переживания переводит внимание человека с внешних сторон обсуждаемой проблемы на его внутренние состояния. Получение непосредственным переживанием имени (номинативный аспект) знаменует факт социального признания значимых для человека чувствований, давая ему целетельное ощущение права на испытываемые им состояния и чувство реальности и существенности его внутренней жизни. Функция сигнификативного аспекта эмпатии заключается в предоставлении непосредственному переживанию знаковой формы, воплощаясь в которой сырой, немой и зачастую поэтому мучительный жизненный опыт претворяется в смысл (ср. с [12], [13]). Экспрессивный аспект эмпатического обозначения выражает и создает ту особую атмосферу межличностной среды, в которой только и живет и которую в то же время питает психотехническая единица «эмпатия — переживание».

Главная характеристика этой среды — отношение безусловного и безоценочного *принятия* и *доверия* консультанта к клиенту. Подчеркнем взаимообусловленность эмпатии и принятия. Дело обстоит не так, что консультант, обладая ангельским терпением, до и независимо от применения эмпатии готов к абсолютному принятию клиента, а эмпатия является лишь эманацией изначального положительного отношения. Чаще наоборот: само применение эмпатии формирует у консультанта уже в ходе беседы такое отношение. Этой способностью создавать у консультанта безоценочное отношение⁴ к клиенту эмпатия обязана своей монологичностью.

Вопреки стремлению чуть ли не отождествить эмпатию и диалог [11] можно утверждать, что эмпатия в той же степени монологична⁵, в какой и интерпретация. Действительно, если диалог есть, по М. М. Бахтину, столкновение двух равноправных, становящихся ценностных миров, то и интерпретация, где клиент лишается права на полновесность и достоверность самопонимания в собственном ценностном контексте, и эмпатия, где, наоборот, консультант отказывается от собственного контекста понимания, а вживаясь во *внутренний мир* клиента, его систему ценностей, из этой *феноменологической перспективы* строит свое понимание, в равной мере оказываются монологами в диалогическом облачении. Итак, в пределах психотехнической единицы «эмпатия-переживание» роль психолога в пределе сводится к тому, чтобы быть *«сопереживающим зеркалом»* и соответственно психотехнически ведущим модусом общения психолога и клиента является *монолог клиента*.

УРОВЕНЬ СОЗНАВАНИЯ

Понятие сознания фиксирует такой режим функционирования сознания, в котором Наблюдатель активен, а Наблюдаемое пассивно. К нему относятся активные, произвольные и целенаправленные формы психических процессов. Этот уровень обозначался в различных психологических теориях понятиями «волевого течения мысли» [9], «объективации» [22], [23], «презентации» [12], [13], [14] и др.

Участие уровня С в работе переживания наиболее наглядно проявляется в ситуациях, которые А. Н. Леонтьев удачно назвал решением «задачи на личностный смысл» [13; 206]. Обратимся за иллюстрацией еще раз к творчеству Л. Н. Толстого.

⁴ Безоценочность эмпатии означает лишь отказ консультанта от своих оценок. В рамках этого метода вполне возможны такие, например, реплики: «Вы чувствуете просто омерзение к себе!»

⁵ Автор был рад узнать из устной беседы, что к сходным выводам пришёл А. Ф. Копьев, тонко и творчески использующий идеи М. М. Бахтина в консультативной практике и её теоретическом осмыслении.

После разговора с Карениным у постели умирающей Анны Вронский чувствовал себя «пристыженным, униженным, виноватым и лишенным возможности смыть свое унижение» (Собр. соч.: В 14 т. Т. 8. С. 440). Сначала душевная работа героя протекает на уровне П: «Представления, воспоминания и мысли самые странные с чрезвычайной быстротой и ясностью сменялись одна другою...» (там же). Далее на уровне С предпринимается попытка остановить эти мучительные переживания с помощью многократного повторения одних и тех же слов. «Это повторение слов удерживало возникновение новых образов и воспоминаний, которые, он чувствовал, толпились в его голове» (там же, с. 441). Здесь процессы уровня С играют вспомогательную роль, они направлены не на саму жизненную проблему, а на процессы ее переработки, идущие на уровне П. В переживании героя уровень С еще раз вступает в игру, но теперь уже в ранге ведущего. После понимания Вронским невозможности продолжения его отношений с Анной его сознание проводит смотр возможных смысловых опор жизни: «Мысль его быстро обежала жизнь вне его любви к Анне. «Честолюбие? Серпуховской? Свет? Двор?» Ни на чем он не мог остановиться. Все это имело смысл прежде, но теперь ничего этого уже не было» (там же, с. 442). Мы сталкиваемся здесь именно с уровнем С (сознание героя активно и произвольно просматривает предстоящие ему как объекты возможные мотивы жизни), и именно в функции переживания (активность сознания по проверке прежних мотивов на наличие в них смыслообразующих потенций очевидным образом направляется и побуждается стремлением выйти из ситуации невозможности (бессмысленности), что является сутью деятельности переживания).

Психотехнически уровень С используется как вспомогательный (фоновый или опорный) и как ведущий. Примеры использования его в качестве фонового — упоминавшиеся методы свободных ассоциаций и трансцендентальной медитации, которые, блокируя уровень С, ведут к интенсификации процессов уровня П, подобно тому как в гидравлической системе при перекрытии одного из каналов увеличивается поток жидкости по другим.

Когда уровень С привлекается как опорный, он не уходит в тень, а, наоборот, включается в активное взаимо-

действие с ведущим в данный момент уровнем. Примерами могут служить описанный выше метод эмпатии и метод парадоксальной интенции В. Франкла [29], рекомендуемый вместо избегания неприятного чувства или состояния стараться, напротив, произвольно вызывать и усиливать его. Эффективность этого приема объясняется тем, что, пытаясь произвольно и сознательно усилить непосредственное переживание, мы самим фактом таких усилий устраним необходимое феноменологическое условие переживания как такового (пассивность Наблюдателя), переводя переживаемое чувство в режим функционирования уровня С.

Существуют психотерапевтические системы, в которых процессы уровня С рассматриваются как ведущие в переработке и решении жизненных проблем клиента. К ним относятся рациональная, разъяснительная и когнитивная терапия (см. [15], [16], [26]). Представители этих систем опираются на восходящую к стоикам идею, что причиной человеческих страданий является неправильное, нереалистичное мышление.

А. Бек [26] описывает студента, жаловавшегося на страх предстоящего публичного выступления. Когнитивный терапевт, в отличие от своего «клиенто-центрированного» коллеги, делает предметом обсуждения не непосредственное переживание страха, а объект этого чувства — пугающую ситуацию, относясь к самому страху как своего рода гипотезе, имеющей право на существование, но нуждающейся в проверке на соответствие реальности («Чего именно вы боитесь?.. Предположим, они решат, что вы наихудший из всех когда-либо существовавших ораторов... Разрушит ли это вашу будущую карьеру?.. Откажутся ли от вас родители или, может быть, вас бросит жена?» и т.п.). Побуждаемый терапевтическим контактом к активному, рациональному (т.е. идущему на уровне С) исследованию реальных объективных и субъективных последствий ожидаемой неудачи, студент в итоге с облегчением признает, что самый неприятный из возможных исходов состоит в том, что день или два у него будет плохое настроение, а «затем все придет в норму».

Каков механизм, обеспечивающий эффективность такой психологической

помощи? Стоило студенту задуматься (уровень С) о предстоящем выступлении, как пробуждающееся переживание страха (уровень П) заставляло его мысль отшатнуться от своего объекта, едва коснувшись его, и продолжать дорисовывать образ ситуации не в реалистической, а скорее экспрессивной манере — по указке страха. Уровень П поработал уровень С. Терапевт, заставляя пациента доказывать обоснованность страха, стимулирует относящиеся к уровню С процессы активного восприятия и анализа. Занимая доминирующее положение в сознании, они проникают в глубь объективной ситуации, куда раньше, при доминировании уровня П, доступ им был закрыт. Это приводит к формированию нового образа ситуации, или нового интенционального объекта, к которому пациент испытывает, естественно, новые чувства.

В ходе такого рода психологической помощи психолога интересует не переживанием чувства, а объектом чувства, делая непосредственным предметом своего внимания и мишенью психотехнического воздействия *неадекватность субъективного образа ситуации объективной реальности*. Главной задачей психологической помощи при этом считается освобождение процессов уровня С от искажений и помех, исходящих от других уровней сознания (прежде всего от П), которое дает консультируемому возможность реалистического *познания* травмирующей ситуации. Познанию здесь приписываются целительные свойства, аналогичные тем, которые в интерпретационных системах признаются за осознанием. Суммируя, можно свести идею этого типа психологической помощи к формуле — «на место страсти должна стать мысль»⁶.

Уровню С соответствует психотехническая единица **«сознание — понимание»**. Понимание слишком широкое по-

нятие и потому нуждается в спецификации. «Понять чужое высказывание — значит ориентироваться по отношению к нему, найти для него должное место в соответствующем контексте» [7; 123]. Интерпретация и эмпатия в этом смысле есть тоже виды понимания, поскольку предполагают осмысление высказываний клиента через помещение их в определенный контекст. Значит, суть вопроса в особенностях контекстов понимания. Если при интерпретации таковым является предданное конкретному анализу представление о динамических силах, определяющих сознание и поведение, а при эмпатии — собственная феноменологическая перспектива клиента (или внутренний аспект его жизненного мира), то для психотехнической единицы «сознание — понимание» в качестве такого контекста выступает *внешний аспект жизненного мира клиента*. Сосредоточивая внимание на несоответствии субъективного образа ситуации объективным обстоятельствам (например, воображаемой угрозы — реальной опасности), консультант не отвергает с порога имеющийся у клиента образ и сопряженные с ним чувства («ничего страшного»), но и не принимает его безусловно, а относится к нему как к логическому *допущению*, побуждая процесс познания реальных обстоятельств, который должен привести к *коррекции*⁷ этого допущения.

Ведущий модус общения, задаваемый психотехнической единицей «понимание — сознание», с полным правом может быть назван диалогом, потому что в отличие, скажем, от психоанализа, где контекст самопонимания пациента и контекст понимания аналитика вначале находятся как бы в разных плоскостях бытия и относятся друг к другу как две цивилизации, разные и по уровню развития и по языку, и где доведенная до логического предела позиция терапевта есть позиция миссионера, несущего радикально новую картину мира, в той же когнитивной терапии

⁶ Точнее: «на место переживания должно стать сознание», поскольку существуют методы, например «творческого самовыражения» /2/, которые, строясь с преимущественной опорой на уровень С, оказываются эффективными не только за счет рационального, но и за счет художественного познания, включающего такие механизмы, как катарсис, «ощельнение» и др. /5/.

⁷ Кстати, неправомерно широко употребляемый термин «психокоррекция» специфичен и приемлем лишь для данного типа психотехнических отношений.

представления терапевта и пациента мыслятся как принципиально сопоставимые, принадлежащие к одной плоскости разумения знания. Преимущество знаний терапевта состоит лишь в отсутствии аффективных искажений, порождаемых вовлеченностью в ситуацию. Поэтому он занимает позицию своего рода «методолога здравого смысла», помогающего своему подопечному правильно применить конструктивные силы рассудка, сохранившиеся за пределами психотравмирующей сферы, для коррекции болезнетворных локальных уклонений от здравого смысла.

УРОВЕНЬ РЕФЛЕКСИИ

В этом режиме функционирования сознания и Наблюдатель, и Наблюдаемое обладают активной субъективной природой. Предметом рефлексии (Наблюдаемым) являются субъективные основания деятельности. Это означает, что, во-первых, во всяком факте сознания и поведения она усматривает акт и, во-вторых, интересуется не внешними, объективными детерминантами этого акта, а внутренними, субъективными. Позиция рефлексивного Наблюдателя не беспредпосылочна, она всегда совмещена с явной или неявной ценностью или нормой, исходя из которой субъект оценивает свою деятельность. Результат рефлексии — выявляемое ею рассогласование между ценностью (или нормой) и реальными основаниями совершенного акта, позволяющие, часто впервые, осознать то и другое и стимулирующее к пересмотру либо исходной ценности, либо оснований деятельности (мотивов, притязаний и пр.).

Проиллюстрируем участие уровня Р в переживании кризиса знаменитым монологом Родиона Раскольникова: «Не для того, чтобы матери помочь, я убил — вздор! Не для того я убил, чтобы, получив средства и власть, сделаться благодетелем человечества... И не деньги, главное, нужны мне были, Соня, когда я убил... Мне надо было узнать тогда, и поскорей узнать, вошь ли я, как все, или человек? Смогу ли я переступить или не смогу! Осмелюсь ли нагнуться и взять или нет? Тварь ли я дрожащая или *право* имею...»

Безжалостно аналитическая исповедь героя сплошь рефлексивна: предмет внимания не просто собственный поступок, а его внутренние ценностные основания. Эта напряженная рефлексия была своего рода перевалом в длительном переживании, после которого оно пошло по продуктивному пути (см. [3])⁸.

Психотехнически уровень Р может использоваться как вспомогательный — фоновый или опорный. Примером первого случая может служить уже не раз упомянутый метод свободных ассоциаций, где на рефлексивные процессы накладывается психотерапевтический запрет. В качестве опорного он выступает, когда возникает психотехническая задача перевода бессознательных или смутно осознанных содержания на уровень С, как это имеет место в психоанализе и когнитивной терапии, где терапевт побуждает пациента к осознанию так называемых «автоматических» мыслей, лежащих, как предполагается, в основе невротических эмоциональных реакций. Практика (но не теория) когнитивной терапии показывает, что для действительного отвержения неадекватных «автоматических» мыслей, а не поверхностного согласия со «здравым» мнением терапевта, пациент должен быть подведен к противоречию в собственном сознании.

Этот важный, но вспомогательный для всех психотехнических единиц момент становится центральным при работе с уровнем Р как ведущим. Принцип метода такой работы может быть назван «психотерапевтической майевтикой»⁹ (ср. с [28]). Применяя психотехническую единицу «**майевтика — рефлексия**», психолог осмысляет высказывания клиента в контексте его *самосознания*. Это значит, что ведущим модусом психотехнического общения признается *внутренний диалог* консульти-

⁸ Исследователи, творческого мышления систематически наблюдают тот же по природе факт интенсификации рефлексии перед инсайтом [10], [18], [19].

⁹ «Майевтика — метод диалектических споров Сократа, заключающийся в обнаружении противоречия в рассуждениях собеседника и приведении его к истине посредством искусно задаваемых вопросов» /24; 278/.

руемого с самим собой, посредством которого он может произвести существенные для решения задач переживания преобразования своего сознания. Для этого консультант должен уметь слышать в речи клиента не один, довлеющий себе контекст, а их полифонию, различать элементы рефлексивных структур сознания и, как бы встраиваясь во внутренний диалог клиента, изнутри усиливать и обнажать те противоречивые моменты самосознания, которые порождают и стимулируют работу рефлексии, не давая процессам самосознания уравновеситься и утихнуть. Исходя из такой задачи, непосредственным предметом психотехнического внимания и воздействия становятся *внутренние рассогласования в самосознании* («конфликтные смыслы Я» [20]).

Например, консультируемая, жалуясь на неудовлетворительные отношения со старшей дочерью, говорит: «Трудно быть терпеливой, когда на тебе кухня, заботы о ребенке, одна работа, другая работа». Чтобы сконструировать «майевтический» ответ¹⁰, нужно ощутить в данном высказывании элементы рефлексивной структуры: а) «Надо быть терпеливой» — норма, исходя из которой оценивается собственное поведение; б) «Я не терпелива» — оценка, фиксирующая рассогласование между нормой и поведением; в) «Трудно быть терпеливой, когда на тебе столько забот...» — переработка процессами самосознания обнаруженного рассогласования.

Конфликтный смысл Я (в примере: «нужно быть терпеливой — я не терпелива») запускает процессы самосознания, перерабатывающие это внутреннее рассогласование. Вообще говоря, они могут быть двух типов (см. [20, 110—111]). В одном случае они идут по пути отвержения ответственности субъекта за свой поступок, т. е. признания в нем не произвольного акта, а лишь вынуж-

денной внешними обстоятельствами реакции (Наблюдаемое пассивно). Таково в нашем примере самооправдание, пытающееся смягчить и успокоить внутреннее рассогласование. Во втором случае переработка рассогласования основывается на признании ответственности Я за поступок (Наблюдаемое активно) и идет по пути *самопознания*, способного привести к реальному разрешению рассогласования за счет развития личности. Чтобы переориентировать работу самосознания, пошедшую по первому, защитному пути, на второй, собственно рефлексивный, нужно вновь оживить, растревожить внутреннее рассогласование. Технически этого можно добиться, например, утрируя внутреннюю логику самооправдания до степени, способной вызвать сомнения в ее состоятельности («Когда у человека столько забот, он не может быть терпеливым» или «Быть человеком очень занятым и одновременно терпеливым для вас абсолютно невозможно» и т.п.). Майевтические воздействия могут быть более мягкими или жесткими, вплоть до саркастических, но всех их объединяет то, что предметом своего внимания они делают внутреннее рассогласование самосознания клиента и, стремясь не загладить и снять его, а скорее обострить, побуждая клиента ко все более глубокому самопознанию.

Психотехническая единица «майевтика — рефлексия» репрезентирует и воспроизводит особый тип отношений между клиентом и консультантом. Учитывая, что в фокусе внимания психолога оказываются продуктивные противоречия сознания клиента, требующие для своего разрешения развития его самосознания, данный тип отношений консультанта к клиенту может быть назван «*диалектическим*». Это отношение многоплановое, оно снимает в себе и «недоверие» интерпретации, и «доверие» эмпатии, и «допущение» понимания¹¹.

¹⁰ Для сравнения даем возможные ответы других типов. Интерпретация: «Вы находите массу оправданий своей нетерпимости, чтобы скрыть ее действительную причину — враждебные чувства к дочери». Эмпатия: «Вы чувствуете, что просто замесились!». «Понимающий» ответ: «У вас слишком много забот». Читатель поймет всю условность этих реплик, взятых вне содержательного и интонационно-эмоционального контекста консультации.

¹¹ Как здесь не вспомнить интонационную многослойность диалектических бесед Сократа, в которых под поверхностной уважительностью стоит порой издевательская ирония, а под ней, в свою очередь, истинное уважение к подлинному в человеке.

Такое парадоксальное совмещение оказывается возможным, если консультант видит в чувствах и мнениях клиента не столько «здесь-и-теперь» феномены, не столько гипотезы и не столько защитные прикрытия искомой жизненной истины, сколько ее «зародыши», пока еще совершенно на нее не похожие, но способные в нее вырасти в живой атмосфере развивающегося самосознания. Не давать этой атмосфере окостеневать, успокаиваться, а беречь сознание сомнениями, сталкивать с самим собой и тем стимулировать смыслопорождение — главная задача психотерапевтической майевтики.

Итак, анализ, начатый с теоретического различения уровней сознания, опосредующих переживание, привел к выделению ряда «психотехнических единиц». Специфика психотехнического подхода заключается в том, что такая единица мыслится не просто как сумма активностей психолога и клиента и не как стимул-реактивное звено консультативного процесса (диагности-

ка проблемы — психологическое воздействие), а как своего рода микромир, характерная система взаимоотношений и взаимодействий, в которую в равной мере вовлекаются и клиент, и психолог.

Сведем главные характеристики психотехнических единиц (выделенные в тексте полужирным шрифтом) в таблицу (см. ниже).

Несмотря на стремление к изолированному рассмотрению отдельно взятого уровня сознания в работе переживания, мы неизменно сталкивались с фактом его взаимодействия с другими уровнями сознания в каждом акте переживания. В связи с этим кроме внутренних характеристик данного уровня сознания вводились его внешние характеристики как ведущего, фонового или опорного уровня, отражающие его роль и функцию в сочетанной работе всей системы сознания. В психотехническом залоге проблема взаимодействия уровней сознания в переживании предстает, с одной стороны, как задача выработки умения слышать

Параметры характеристик	Психотехнические единицы			
	Интерпретация — бессознательное	Эмпатия — переживание	Понимание — сознание	Майевтика — рефлексия
	Характеристики			
Непосредственный предмет психотехнического внимания и действия	Разрывы в понимании	Актуальное переживание	Неадекватность субъективного образа ситуации	Внутренние рас- согласования в са- мосознании
Отношение к субъективности клиента	Недоверие и анализ	Доверие и принятие	Допущение и коррекция	Диалектическое
Контекст осмысления психологом сознания и поведения клиента	Бессознательные динамические силы	Внутренний аспект жизненного мира	Внешний аспект жизненного мира	Самосознание
Процесс, ответственный за решающие преобразования сознания	Осознание	Переживание	Познание	Самопознание
Ведущий модус психотехнического общения	Монолог психолога	Монолог клиента	Диалог психолог — клиент	Внутренний диалог клиента
Рольевая позиция психолога (образ)	«Всеведущий Эксперт»	«Сопереживающее зеркало»	«Методолог здравомыслия»	«Диалектика»

«мелодию» текущего переживания клиента, выделять в каждой его реплике доминирующий тон, консонанс или диссонанс одновременно звучащих на разных уровнях процессов, предвосхищать ход и перспективу их движения, а с другой — как задача формирования умения управлять этими процессами, приглушать одну тональность, активизировать другую, переключать регистры звучания, когда это необходимо, т. е. интегрируя обе стороны — слушания и управления, как задача развития искусства психотехнического дирижирования переживанием.

1. *Абаев Н. В.* Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск, 1983. 125 с.
2. *Бурно М. Е.* Психотерапия творческим самовыражением. М., 1988.
3. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. М., 1984. 200 с.
4. *Василюк Ф. Е.* Переживание и рефлексия // Рефлексия в науке и обучении. Новосибирск, 1984. С. 124—125.
5. *Василюк Ф. Е.* Автобиография как метод психологической помощи // Наука и техника. 1984. № 2. С. 124—125.
6. *Василюк Ф. Е.* Умения психолога-консультанта с позиций теории переживания // Социальные и психологические проблемы активизации человеческого фактора в народном хозяйстве. М., 1987.
7. *Волошинов В. Н.* Марксизм и философия языка. Л., 1930. 158 с.
8. *Гуревич С. А.* Психотерапия в народной медицине // Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985. С. 129—147.
9. *Джемс В.* Научные основы психологии. СПб., 1902. 370 с.
10. *Зарецкий В. К., Семенов В. Н., Степанов С. Ю.* Рефлексивно-личностный аспект формирования решения творческих задач // Вопр. психол. 1980. № 5. С. 113—118.
11. *Ковалев Г. А.* Три парадигмы в психологии — три стратегии психологического воздействия // Вопр. психол. 1987. № 3. С. 41—49.
12. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. М., 1981. 584 с.
13. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.
14. *Леонтьев А. Н.* Избранные психологические произведения: В 2 т. М., 1983.
15. *Панков Д. В.* Рациональная психотерапия. М., 1971.
16. *Панков Д. В.* Рациональная и разъяснительная психотерапия // Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985. С. 188—213.
17. *Пузырей А. А.* Культурно-историческая теория Л. С. Выготского и современная психология. М., 1988. 116 с.
18. *Семенов И. Н., Сиротина Е. А., Зарецкий В. К.* Исследование рефлексивного аспекта принятия решения как фактора оптимизации мышления // Исследование процессов принятия решения. М., 1977. С. 110—133.
19. *Семенов И. Н., Степанов С. Ю.* Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопр. психол. 1983. № 2. С. 35—42.
20. *Столин В. В.* Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
21. *Таилыков В. А., Фробург И.* Исследование «вербализации» (эмпатической коммуникации в психотерапии) в связи с задачами учебного тренинга психотерапевтов // Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. Л., 1985. С. 144—148.
22. *Узнадзе Д. Н.* Экспериментальные основы психологии установки. Тб., 1961. 450 с.
23. *Узнадзе Д. Н.* Психологические исследования. М., 1966.
24. *Философская энциклопедия: В 5 т. Т. 3.* М., 1964. 584 с.
25. *Эткинд А. М.* Психология практическая и академическая: расхождение когнитивных структур внутри профессионального сознания // Вопр. психол. 1987. № 6. С. 20—30.
26. *Beck A. T.* Cognitive theory and emotional disorders. N. Y., 1976. 356 p.
27. *Eidelson L. (ed.).* Encyclopedia of psychoanalysis. N. Y., 1968. 571 p.
28. *Frankl V.* Logotherapy approach to personality // Sahakian W. S. (ed.). Psychology of personality. Chicago, 1965. P. 184—203.
29. *Frankl V.* Psychotherapy and existentialism. N. Y., 1967.
30. *Gendlin E. T.* Experiencing and the creation of meaning. N. Y., 1962. 302 p.
31. *Rogers C.* Client-centred therapy. Boston, 1951.

Поступила в редакцию 25.11 1988 г