

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ТРУДЫ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
И ПСИХОТЕРАПИИ

Вып. 1

ГУМАНИТАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

МОСКВА
ПИ РАО-МГППУ
2007

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф. Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы [Текст] / Ф. Е. Василюк // Гуманитарные исследования в психотерапии: труды по психотерапии и психологическому консультированию. – М.: ПИ РАО; МГППУ, 2007. – Вып. 1. – С. 159–203.

ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ*

Ф.Е. ВАСИЛЮК

ВВЕДЕНИЕ

Проблема

За последние 20 лет отечественная психология неузнаваемо изменилась. Численность психологического «населения» выросла в десятки и десятки раз, и подавляющее большинство психологов теперь занято практической психологической работой. Дело не только в количественных переменах, произошло радикальное структурное преобразование дисциплины. Долгие годы слово «психология» означало у нас «психологическая наука»: это была своего рода голова профессора Доуэля, глубоко мыслящая, дававшая порой дельные советы практикам — врачам, педагогам, военным, но лишенная тела — собственной, психологической практики.

Формирование психологической практики как особой социальной сферы принципиально изменило и положение психологии в социуме, и положение внутри самой психологии. Глобальная проблема современной отечественной психологии состоит в расщеплении между «головой» и «телом», между психологической наукой и психологической практикой. В ряде областей психологии, где сильны были практико-ориентированные наработки академической психологии (например, в нейропсихологии, педагогической психологии), этот разрыв не столь заметен, но есть одна, ключевая для психологической практики сфера — психологического консультирования и психотерапии, где наблюдается настоящий схизис между традицией отечественной психологической науки и складывающейся практикой (Василюк, 1995в).

Хотя и в этой сфере одной из авторитетных отечественных психологических теорий — теорией отношений В.Н. Мясищева (2004) — были заложены основания для построения вполне жизнеспособной психотерапевтической концепции, но именно в области психотерапии процесс развития самостоятельной психологической практики шел так бурно и так безоглядно, под таким мощным влиянием знаменитых западных психотерапевтических школ, что успело вырасти целое поколение психологов, чья профессиональная идентичность совпадает с названиями этих школ, и, увы, среди легиона новоявленных психоаналитиков, гештальттерапевтов, психодраматистов, роджерианцев, юнгианцев и пр. нелегко отыскать психолога-психотерапевта, гордо именующего себя «мясищевцем», а уж, например, «леонтьевца» не стоит и пытаться искать.

Говоря о схизисе в области психотерапии, психологической науки и практики, нужно понимать, что практика психотерапии — это не «всадник без головы», не просто сиротское эмпирическое ремесленничество, которое мечтает найти теоретического опекуна и от него получить концептуальное оправдание и назидание, освя-

* Автор благодарит РГНФ за финансовую поддержку исследования. Проект № 07-06-00477а.

шение и руководство. Каждая из психотерапевтических школ, саженцы которых стали расти в нашей, далекой от Вены, Лондона и Сан-Франциско провинции, вполне оснащена собственными теоретическими моделями и не нуждается для своего развития в переосмыслении средствами той или иной местной, отечественной общепсихологической теории. Да и каждая из последних вряд ли захотела бы и смогла бы стать «головой» для, предположим, психоаналитического «тела», даже если бы и возможно было вместо ритуальной в советские годы марксистской критики психоаналитической теории (заметим, всегда одной лишь теории! — не метода), отделить это тело с помощью некой методологической гильотины для благотворного воссоединения его с новой, *правильной* головой. Словом, когда речь идет о *практике* психотерапии в ее развитых формах психотерапевтических школ, мы имеем дело с целостными теоретико-практическими организмами, реализующими собственную генетическую программу и стремящимися к собственному распространению и воспроизводству.

В результате насаждения различные разновидности авторитетных западных психотерапевтических школ все более распространяются, постепенно набирают силу, а отечественная общая психология не знает, как к этой растительности отнестись, своего сада тоже не сажает, и от этого разрыв между психологической наукой и психологической практикой, оформившийся в конце 1980-х — начале 90-х еще и как разрыв поколений (старого, занимавшегося якобы только наукой, и молодого, занявшегося, наконец, практикой), кажется все более безнадежным.

Отечественная психологическая традиция долго вынашивала мечту о рождении психологической практики, но когда практика родилась и набрала силу, оказалось, что эта птица из совсем другого гнезда, и она готова лишь к распространению своего генетического вида на новых территориях, а уж вовсе не к кооперации и тем более служению туземным психологическим теориям.

Пропасть между психотерапией и отечественной психологической наукой — факт, имеющий не частное, локальное, а принципиальное значение для отношений между практикой и наукой в нашей психологии, поскольку психотерапия, как показал весь опыт развития психологии в XX столетии, — это не рядовая практическая дисциплина, а системообразующее ядро, законодательница мод для всей разветвленной системы психологической практики и практической психологии (об этом различии см.: *Василюк, 1992а*), да и общепсихологической теории. Таким образом, проблема, в которой решается судьба отечественной психологической традиции, состоит в том, удастся ли методологический «брак» между психологической наукой и психотерапией, потому что от этого во многом зависит, удастся ли преодолеть схизис между психологической наукой и психологической практикой вообще.

Это, на наш взгляд, самая актуальная психологическая проблема последних двадцати лет. Особую актуальность, остроту, но и особые надежды на ее позитивное решение задают процессы и ситуация в психологическом образовании. Если в конце 80-х — начале 90-х годов образовательный маршрут большинства подвигающихся в области психотерапии напоминал прыжки по болотным кочкам, от одного «воркшопа» к другому, то к середине 90-х годов складываются устойчивый спрос и предложение длительной систематической подготовки на основе базового университетского психологического образования. Этот спрос, с одной стороны, бросает отечественной научно-психологической традиции серьезный вызов, а с другой, дает исторический шанс.

Научно-психологическая традиция поставлена перед радикальным вопросом: сможет ли она породить такую методологию, теорию и методы, которые соответство-

вали бы реальности нового положения психологии в социуме и новой ситуации внутри самой психологии, сможет ли она дать продуктивный синтез психологической теории и практики вообще, и в области психотерапии в особенности. Психотерапия стала сейчас в методологическом отношении пробным камнем для всей отечественной научно-психологической традиции. Не сможет она выдержать испытание психотерапией — без нее обойдутся в практике, потом в образовании, а затем и в самой науке.

Не стоит при этом думать, что главный вопрос стоит в плоскости конкуренции (экономической или идеологической) «чужого» и «нашего». Суть дела глубже и принципиальней. Если дух традиции выветрился, если она не может полноценно служить ни истине, ни пользе, это грустно, но не поливать же, в конце концов, высохшее дерево из одних лишь ностальгических или ложно-патриотических настроений, вместо того чтобы заботливо выращивать у себя привезенные из-за моря саженцы, которые рано или поздно дадут же и на нашей почве плод. Словом, психотерапевтическая практика и психотерапевтическое образование поставили отечественную научно-психологическую традицию не только в ситуацию жесткой конкуренции, не только в ситуацию выживания, они поставили ее перед сократовской задачей познать самое себя и ответить на вопрос: есть ли в ее корнях и истоках, в ее генотипе потенции порождения полноценных психологических (и, в частности, психотерапевтических) практик. Ответить на этот вопрос и вызов нельзя декларативно, в такой ситуации принимаются только действенные практические ответы.

Цель

Цель данной статьи — представить в сжатом, конспективном виде *опыт построения психотехнической системы психотерапевтической помощи в русле отечественной психологической традиции, системы, получившей название «Понимающая психотерапия».*

Поясним формулировку. Речь идет именно о «психотехнической системе». 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 эффективным приложением этой теории в сфере психотерапии. «Психотехническая система» — это специфический «организм», включающий в себя психологическую теорию и практический метод, организм, где теория включает практику как основу всякой своей научной операции (Выготский, 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 теорией, а где сама она является центральным исследовательским методом (Пузырей, 1986; Василюк, 1992а).

В это представление о психотехнической системе необходимо внести важную инновацию. Полноценная психотехническая система кроме «психологической теории» и «психологической практики» включает в себя как жизненно важный внутренний орган «психотехническое образование». История развития психотерапии породила специфические формы трансляции знаний и опыта в виде «психотерапевтических мастерских», «супервизии» и «дидактической терапии». Главная черта всех этих образовательных форм в том, что в них осуществляется не безличная трансляция готовых объективных знаний и приемов, а всякий раз рождение

живого опыта в процессе обучения, куда личностно вовлечены и ученик, и учитель, вовлечены не как функции и роли, а как персональные носители уникального жизненно-профессионального опыта, опыта, в котором сплавлено многое — теоретические предпочтения и философские интуиции, темперамент и коммуникативный стиль, ремесло и судьба. Сам образовательный процесс является и главным стимулом теоретической рефлексии практики в психотехнической системе, и опытно-экспериментальным полигоном, и незаменимым исследовательским методом.

Итак, психотехническая система является «органическим» синтезом психологической теории, практики и образования, в котором синергия этих трех главных органов только и способна решать задачи познания, действия и трансляции опыта.

Объект и предмет

В приведенной выше формулировке общей цели работы сказано о построении психотехнической системы *«психотерапевтической помощи»*. Пояснить эту часть формулировки — значит охарактеризовать объект и предмет исследования.

Объектом его является практика индивидуального психологического консультирования (психотерапии, психологической помощи). В исходной точке исследования эти выражения нами отождествляются¹, поскольку их строгое понятийное (а не интуитивно-эмпирическое) различие должно опираться на целый комплекс теоретических конструкций и не может быть предпослано необходимой концептуальной работе.

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. Конкретно, основные этапы формирования предмета исследования состоят в следующем:

а) **Социокультурный контекст.** Психологическая помощь рассматривается как одна из социокультурных практик в со- и противопоставлении медицине, педагогике, религии и т.д.; ставится вопрос о специфике этой практики по параметрам «целей и ценности», «измерения человеческого бытия», к которому апеллирует данная практика, «продуктивного процесса», «проблемных ситуаций-поводов» данной социальной практики 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 категориальный аппарат психологической теории переживания (Василюк, 1984, 1995а,б) и, прежде всего, описание проблемных ситуаций, с которыми приходится иметь дело психологу-психотерапевту как «критических». В результате первой конкретизации предмета исследования он предстает перед нами как *специфическая социокультурная практика психологической помощи в критических жизненных ситуациях* (подробнее см. ниже, § 3.1).

¹ Понятия «психотерапии» и «психологического консультирования» обычно принято различать, хотя существуют серьезные аргументы и для их отождествления (см., напр.: Роджерс, 2002, с. 11)

б) **Теоретико -методологический контекст.** В этом контексте ставится два вопроса. Первый вопрос — теоретический: какова центральная научная категория, которая со стороны теории описывает основной предмет научного интереса, а со стороны метода — основной механизм эффективности данного вида психотерапии? Ответом на первый 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? Ответ и здесь однозначен — по методологическому типу это может быть только *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*».

в) **Контекст метода.** Психотехнический характер теории остался бы простой декларацией, если бы не удалось на методическом уровне выделить конкретные «*единицы анализа*», 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 «Уровни построения переживания и методы психологической помощи» (Василюк, 1988) были описаны четыре такие базовые единицы («рефлексия — майевтика», «непосредственное переживание — эмпатия», «сознание — понимание», «бессознательное — интерпретация»). Каждая из этих единиц включает в себя тот или иной акт сознания пациента, с одной стороны, и действие терапевта, с другой, взятые в их единстве и взаимоподтверждении. Так, например, конкретное чувство пациента не может стать диалогической реальностью психотерапевтического процесса без ответного эмпатического отклика со стороны терапевта, а ошибочное действие пациента не может «узнать», что было бессознательным актом без соответствующей интерпретации терапевта. «Методические» полюса этих психотехнических единиц — эмпатия, понимание, майевтика, интерпретация — могут быть отнесены к категории «герменевтических» процедур в том значении герменевтики, по которому она есть не просто истолкование текстов, но «свершение бытия» (М. Хайдеггер), а точнее, — свершение со-бытия. Таким образом, третья конкретизация, проведенная в методическом контексте, позволяет дать предмету исследования еще одно определение, которое и было выбрано в качестве имени всей системы, — «*Понимающая психотерапия*».

Методологический смысл

Прежде чем обратиться к описанию блоков и элементов Понимающей психотерапии как психотехнической системы, важно указать на общую методологическую сверхзадачу отечественной психологии, в контексте которой данное исследование обретает свой смысл.

Эта сверхзадача состоит в реализации методологической программы Л.С. Выготского. Из всех достижений отечественной психологической мысли именно культурно-историческая теория оказалась наиболее плодотворной, не теряющей своей актуальности уже в течение восьмидесяти лет, и, более того, обладает удивительным качеством быть все время впереди самых современных исследований, создавая зону ближайшего развития не только отечественной, но и мировой психологии (что показывает неуклонно растущий авторитет Л.С. Выготского на Западе).

Сердцевина же упомянутой методологической программы состоит в превращении психологии в психотехническую дисциплину (*Выготский, 1982*).

Хотя время выдвигает уже следующие, «постпсихотехнические» задачи (о критике психотехнического разума см.: *Пузырей, 2005*), но психология не может перескочить через эту психотехническую главу своей истории, она должна быть написана и осуществлена.

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 этой практики. Оно связано с важным различием *практической психологии* и *психологической практики* (*Василюк, 1992*). Практическая психология — это участие психологии в педагогической, медицинской, военной и прочих сферах социальной жизни. В собственно психологической же практике психолог сам выступает как ответственный исполнитель самостоятельной жизненно и культурно значимой работы. Здесь нет взаимоисключающей альтернативы — либо «чужая» практика, либо «своя», либо практическая психология, либо психологическая практика. Психология давно включается во все сферы социальной и культурной жизни и везде получает импульсы для своего развития. Но формирование психологической практики как самостоятельной сферы остается самым важным событием последнего, уже 20-летнего периода ее новейшей истории. Эта сфера, даже если количественно и не является доминирующей (по числу занятых специалистов, по количеству публикаций, по финансовым потокам и по другим критериям), то качественно составляет заветную зону, «святая святых» психологии, ее собственный методологический дом, как раз то, что Л.С. Выготский и выражал метафорой «краеугольного камня» (*Выготский, 1982*).

Именно собственная психологическая практика может полноценно выявить потенциал, заложенный в методологическом генотипе отечественной психологии, дать ей по-настоящему осуществить себя, и в то же время как раз она, собственная практика, занимает пока ничтожное место в теоретических и методических разработках по сравнению с практикой педагогической и медицинской, которым отечественная психология служит верой и правдой.

Психотерапия (психологическое консультирование, психологическая помощь) является как раз такой областью, где психолог берет на себя всю полноту личной и цеховой ответственности за профессиональную деятельность. Он стоит здесь один на один с реальностью жизни обратившегося за помощью человека, семьи или организации, ему не на кого сослаться, не к кому адресоваться, не с кем разделить ответственность, все его научные знания и методы в сплаве с личным опытом проходят настоящую проверку реальностью. Может быть, как раз поэтому из всех областей практики именно психотерапия за прошедшее столетие дала больше всего блестящих имен, влияние которых распространяется далеко за пределы психологии как частной профессии и обнаруживается во всех областях современной культуры — от искусства до менеджмента.

Исходя из этих соображений, методологический смысл предпринятой попытки построения Понимающей психотерапии как психотехнической системы и состоит:

во-первых, в выявлении и реализации потенциала отечественной психологической традиции;

во-вторых, в демонстрации ее теоретической и практической «конкурентоспособности» в такой особенной области, как психотерапия, являвшейся законодателем мод психологической мысли XX века;

в-третьих, в преодолении еще не изжитого изоляционизма отечественной традиции. Одно дело — критиковать идеи психоанализа или бихевиоральной терапии с теоретических позиций или использовать их методы в практике, пытаясь перетолковать их в рамках своей психологической теории, и совсем другое — создать комплексную психотехническую систему, получив возможность вступить с этими школами в полновесный методологический диалог на всех уровнях — от философско-антропологического до операционально-технического.

Последнее. Благодаря созданию такого типа психотехнических систем, как Понимающая психотерапия, отечественная общая 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 пределе психотерапия должна стать для общей психологии не «смежной дисциплиной», не «областью приложения», не «экспериментальной площадкой», а самобытной ее *отраслью*, важнейшим общепсихологическим методом.

Композиция исследования

Построение психотехнической системы Понимающей психотерапии предполагает решение ряда задач, относящихся к разным планам.

1. Философско-методологический план

Философско-методологический анализ как глобальных тенденций развития мировой психотерапии, так и последних тенденций развития отечественной психологии, в особенности — конкретизация «психотехнического подхода» Л. С. Выготского применительно к современной ситуации.

2. Общепсихологический план

Создание комплекса общепсихологических концептуальных схем, необходимых для построения психотехнической системы. В частности — разработка теоретических представлений о переживании, а также об уровнях, регистрах и структурах сознания.

3. План теории психотерапии

Разработка представлений о специфике психотерапии как культурной практике. Теоретический анализ структуры терапевтической ситуации. Разработка «психотехнических единиц» психотерапевтического процесса.

4. План психотерапевтической техники

Разработка техники психотерапевтической работы на разных уровнях — приема, комбинации приемов, терапевтических методик.

5. План психотерапевтической дидактики

Разработка общих принципов психотехнического обучения. Создание учебной программы по Понимающей психотерапии, реализующей развиваемую психотехническую систему на дидактическом уровне.

Одни из перечисленных задач уже частично решены, и ниже будут предложены тезисы этих решений, другие — только сформулированы, и эти формулировки тоже будут изложены. Таким образом, основной текст данной статьи представляет собой автореферат большой и не завершенной еще работы, задуманной как

диссертационное исследование. Отсюда и характерные для жанра особенности — инвентаризация всех идей, вовлекаемых в теоретическое строительство, обильное самоцитирование и ссылки на собственные публикации, попытка максимально сжать текст, заботясь не о деталях, а о том, чтобы дать читателю возможность обзор общей композиции Понимающей психотерапии как психотехнической системы.

1. ФИЛОСОФСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Общий замысел исследования — построение каркаса психотехнической системы Понимающей психотерапии. По отношению к этому замыслу задача первой части работы состоит в том, чтобы описать социокультурный и историко-психологический контекст, в котором рождается Понимающая психотерапия. Появление последней мыслится автором не в рамках модернистской идеологии «проекта», то есть целенаправленной акции, нарочито выставляющей свою произвольность и историческую необязательность, а, напротив, в парадигме «рефлексивного традиционализма» (Аверинцев, 1996), как попытка сознательного продолжения и развития избранной научной традиции. Работа над исследованием пришлась на «эпоху перемен», когда «традиционализм» не в чести, и именно поэтому так важно подчеркнуть, что внутренняя необходимость исследования, его научное оправдание виделось в попытке исполнения исторического задания отечественной психологической традиции и, прежде всего той ее ветви, которую именуют линией «Л.С. Выготский — А.Н. Леонтьев».

§ 1.1. *От психологической практики — к психотехнической теории*²

Радикальные изменения, начавшиеся в отечественной психологии в 1980-е годы, потребовали специального методологического анализа. 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.

«Психологическая практика» и «практическая психология»

Как уже говорилось выше, необходимо различать понятия «практическая психология» и «психологическая практика». «Практическая психология» есть участие психологии в «чужой» социальной практике. Каждая из этих практик дает свое — «ведомственное» имя соответствующему разделу психологии (медицинская психология, педагогическая, спортивная и т.д.). В каждой из этих сфер социальной практики психологии извне диктуются конечные цели и задачи, ценности и критерии, задаются априорные психологическому опыту категории, определяется ограниченная зона профессиональных прав и профессиональной ответственности. В результате складывается тенденция к отчуждению психолога от собственно психологического мышления.

Психологическая теория и практика

Для отечественной психологии отношения с практикой (всегда *чужой*, ибо *своей* у психологии не было) являлись отношениями «внешнеполитическими» и определялись принципом *внедрения*. С позиций же практики психология в этих

² Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал. 1992а. № 1. С.15-32.

отношениях расценивалась как всего лишь источник небесполезных (но и необязательных) рецептов, а не самоценная область мысли и ответственного действия³.

Появление собственно психологической практики меняет отношения таким образом, что психология оказывается не просто «наукой», а дисциплиной, включающей в свою внутреннюю структуру и «теорию», и «практику», причем практика становится первичным, системообразующим элементом, требующим нового типа теории. Базовой методологической установкой психологии должна стать «философия практики», или «методология психотехники» (Л.С. Выготский).

Академическая и психотехническая теория

Психологическую теорию, основанную на философии практики, можно обозначить как «психотехническую». Ее эпистемология значительно отличается от эпистемологии традиционной, «академической», а точнее сказать, натуралистической психологической теории. В табл. 1 представлены результаты сравнительного анализа двух различных типов познания: «естественнонаучного» и «психотехнического», характерных для этих двух типов концепций.

Таблица 1. Сравнение психотехнической и академической теории

Аспект познания	«Академическая» теория	Психотехническая теория
Философия и методология	Гносеологизм, натурализм	Философия практики
Ценности	Внешние по отношению к познанию	Имманентны процессу познания
Адресат	Академический психолог или специалист другой профессии	Психолог-практик
Субъект познания	Нейтральный, отстраненный наблюдатель	Заинтересованный, участный. «Совокупный» субъект
Контакт исследователя и исследуемого	Минимизированный, стандартизированный, эмоционально-нейтральный.	Интенсивный, уникальный, эмоциональный. Объединяет, включает в себя субъектов психотехнической ситуации
Процесс и процедуры исследования	Жесткие, неизменные в пределах данного опыта программы процедур	Гибкие, уникальные процедуры, тонко реагирующие на текущую ситуацию опыта
Типы знания, циркулирующие в исследовании	Знание только «объективное», неперсонализированное, в третьем лице — о «них». Знание, слово испытуемого о себе — лишь один из фактов для «объективного» анализа	Обязательное присутствие в исследовании знания внутреннего, личностного, смыслового. Это знание «о тебе», «о себе», «о нас», в то же время знание «твое», «мое», «наше».

³ Профессиональное бытие психолога в клинике, школе, на заводе, в армии проходит под знаком необязательности. Отсутствие психолога не критично для основного процесса чужой практики. Трудно представить забастовку профессиональных психологов — больница спокойно продолжит лечить, школа — учить, завод — производить, армия — воевать. Иное дело, например, телефон доверия — без психологов его можно просто закрывать.

Предмет и метод	Метод выделяет предмет из реальности и представляет его в «форме объекта», наблюдаемого извне	Метод объединяет участников психотехнической ситуации и сам становится предметом исследования
Центральный предмет исследования	К центральному предмету подбирается адекватный метод исследования	К эффективному практическому методу подбирается центральный предмет, для которого тот же практический метод одновременно является оптимальным исследовательским методом ⁴

§ 1.2. Методологический смысл психологического схизиса⁵

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 годов стал очевиден схизис нашей психологии, расщепление ее на две мало сообщающихся между собой суверенных 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, наша особенность состоит как раз в том, что у отечественной психологической традиции благодаря ее психотехнической закваске имеется шанс не допустить тотального раскола и создать хотя бы «опытные образцы» систем, в которых реализуется принцип философии практики и раскрывается не только практический потенциал общепсихологической теории, но, главное — теоретический, общепсихологический потенциал психологической практики.

Психология может рассчитывать на собственное исцеление, только если сумеет создать формы профессионального действия и мышления, соответствующие человеку как целостному существу. В каких контекстах конституируется конкретная человеческая целостность, несводимая к органу, функции, организму, механизму, социальному атому или роли? «Сознание — практика — культура» — такова тройная формула контекста, задающего человеческую целостность.

Нередуцирующее исследование этой целостности невозможно в пределах «философии гносеологизма», а требует «философии практики», в соответствии с которой исследователь занимает участную позицию в бытии, превращая свою практическую деятельность по отношению к *Другому* в предмет и метод познания. Применительно к психологии философия практики есть методология психотехники, в которой пред-

⁴ Соотношение «анализа» как метода и «бессознательного» как центрального предмета отвечает такому методологическому условию, что делает психоанализ психотехнической системой в отличие, например, от бихевиоральной терапии, вполне эффективные методы которой совершенно не способны сколько-нибудь полноценно выполнять функцию исследовательской процедуры для центрального предмета — «оперантного рефлекса».

⁵ *Василюк Ф.Е.* Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. 1995б. № 6. С. 25-40.

метод исследования становится не психика, не сознание, а *работа-с-сознанием*. Например, психотехническая по сути концепция поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина (1985) есть не теория мышления, не теория умственных действий, а теория **формирования** умственных действий, то есть, обобщенно говоря, не теория психики как натурального объекта, а теория работы с психикой.

Методологический анализ развития идеи «психотехники» показывает, что уже первичная ее форма, мыслившаяся Г. Мюнстербергом (1924) как прикладная психология, состояла из трех структурных блоков (предмета — метода — области приложения), которые заполнялись связкой трех категорий (сознания — практики — культуры)⁶, то есть как раз тех, которыми конституируется человеческая целостность. Для того чтобы эта категориальная схема психотехнического подхода могла вполне проявиться, выкристаллизоваться в сложном историческом процессе развития науки и стать парадигмой новой психологии, понадобились теоретические прорывы выдающихся мыслителей. З. Фрейд и Л. С. Выготский на конкретном исследовательском материале принципиально реформировали классическое понимание категорий сознания и практики.

З. Фрейд в психоаналитическом учении разработал центральный блок общей схемы — категорию *практики*. Он осмыслил терапевтическую практику как метод исследования, и сама практика была осмыслена как опосредствованная сознанием и культурой. 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 формирование категории *культуры* с психотехнической точки зрения.

Контуры 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*, то есть **понимающей психологией**, способной профессионально относиться к предмету исследования не только как объекту, но и как к смысловому целому, и как к живому Ты. Не отменяя своих познавательных задач, она становится, прежде всего, **деятельной**, изменяющей психологией, ставящей психологическую практику во главу угла не только своего социального функционирования, но и своей исследовательской методологии. Не отбрасывая своих почтенных 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. Следовательно, новая психология есть психология **понимающая — деятельная — гуманитарная**.

⁶ По Г. Мюнстербергу (1924), предмет психотехники — сознание, ее метод — практика, область приложения психотехники — культура.

§ 1.3. История психотехнических упований⁷

Важнейшим методологическим выбором для всякой психотехнической системы является определение того опорного психологического процесса, на который возлагаются основные надежды в плане практического метода. Каждый психотерапевтический подход должен «дать отчет о своем уповании», то есть указать на тот продуктивный процесс на полюсе клиента (пациента), который и обеспечивает в конечном счете психотерапевтический эффект.

В самом деле, подобно врачу, который знает, что не само лекарство излечит больного, оно лишь вызовет в организме целительный процесс, подобно педагогу, который полагает, что не сами объяснения учителя, а встречный акт понимания со стороны ученика приведет к освоению знания, подобно им и психотерапевт не рассчитывает, что его терапевтические интервенции сами собой приведут к разрешению проблем клиента. Психотерапевтический метод не может мыслиться как набор однонаправленных воздействий, производящих нужный результат без и помимо некой активности со стороны пациента. Напротив, метод только на то и направлен, чтобы создавать условия для запуска этой активности, стимулировать ее, поддерживать, фасилитировать и т. д. Метод в этом смысле уповает не на себя, а на некую специфическую активность пациента. Разумеется, сам психотерапевтический метод существенно зависит от того, на какую именно активность, какой психологический процесс клиента он полагается. Для обозначения этого процесса в структуре психотерапевтического подхода стоит ввести специальный методологический термин — «упование».

На каком психологическом процессе останавливает свой выбор метод Понимающей психотерапии? Чтобы ответить на этот вопрос не произвольным решением, а систематически и осознанно, необходимо провести методологический анализ истории психотерапевтических упований.

В дофрейдовский период доминирующим методом в психотерапии был гипноз. Предполагалось, что, как и в соматической медицине, врач является безусловным и единственным авторитетом, именно он знает, что пациенту нужно делать, думать и чувствовать, чтобы избавиться от страдания. С помощью гипноза врач внушает пациенту целительные состояния, успех лечения зависит преимущественно от «силы» врача, но отчасти и от того, сможет ли пациент проявить достаточную гипнабельность и внушаемость. Из этих двух механизмов главный — **внушаемость**; он то и обеспечивает в конечном итоге терапевтический результат.

Роль собственной активности пациента, таким образом, не просто минимизировалась, даже напротив — терапевтически ценной признавалась его пассивность. Тем вероятнее благоприятный результат лечения, чем больше пациент обнаружит пассивности во всех психологических аспектах — послушания со стороны сознания («доктор знает, что мне нужно»), подчиненности поведения воле врача и доверчивой восприимчивости по отношению к внушаемым чувствам («доктор сказал, что все будет хорошо и надо радоваться»).

По сравнению с этим «рабским» образом пациента в классической суггестивной психотерапии вся последующая история психотерапии выглядит как исто-

⁷ Василюк Ф.Е. Историко-методологический анализ психотерапевтических упований // Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003б. С. 21-55.

рия все большего высвобождения личности и задействования внутренних сил и активности пациента в терапевтическом процессе.

В первой версии современной психотерапии, психоанализе З. Фрейда, главная терапевтическая надежда возлагалась на процесс **осознания**, который на место Оно приводит Я и тем освобождает человека от диктата слепых бессознательных сил. Это упование на философском уровне может быть осмыслено как *свобода сознания*.

Вскоре появилась и другая альтернатива старой суггестивной психотерапии и одновременно альтернатива самому психоанализу. Психодрама Дж. Морено увидела целительные источники психотерапии не столько в процессе осознания, сколько в высвобождении человеческого действия, выражения, самопроявления, то есть 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 механизме **научения** в бихевиоральной терапии и процессе **переживания** в гуманистической психотерапии.

С историко-методологической точки зрения, бихевиоральная терапия (как и весь бихевиоризм в целом) разворачивает свое мышление и практику в поле категории действия (Ярошевский, 1974), и в этом отношении исторически «рифмуется» с психодрамой, но и только в этом. Бихевиоризм — методологический гибрид, соединяющий в себе упрощенный детерминизм классической психологии (то, что Д.Н. Узнадзе назвал «постулатом непосредственности») и вполне современное видение предмета психологии (о различении «классической» и «современной» психологии и месте бихевиоризма в переходе от классической к современной психологии см. работу автора «К проблеме единства общей психологии» — Василюк, 1986). Примитивная методология и антропология бихевиоризма предопределила то, что бихевиоральная терапия по ряду оснований примыкает к старой, суггестивной психотерапии. В самом деле, правильные адаптивные реакции пациента, которые являются целью бихевиоральной терапии, не порождаются свободой и развитием самого человека, содержание и форма этих реакций привносятся извне, терапевтом, и с помощью «подкреплений» имплантируются в поведение пациента. Механизм этой имплантации и есть процесс научения, именно благодаря научению пациент переходит от дезадаптивного к адаптивному поведению. **Научение**, следовательно, является главным упованием бихевиоральной психотерапии.

В новейшей психотерапии, отсчет которой можно вести со второй половины XX века, происходит еще один радикальный сдвиг психотерапевтических упований — к процессам **переживания** пациента. В этом пункте сходятся все психотерапевтические школы, которые обычно относят к гуманистическому направлению. Хотя в каждой из школ гуманистической психотерапии *переживание* понимается по-разному, но все же можно выявить ряд общих для большинства школ 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 пережи-

вания и в связи с этим признаваемая за ним способность являть подлинный, *аутентичный опыт*)⁸.

Понимающая психотерапия также избирает в качестве своего главного психотерапевтического упования процесс переживания. Понимающая психотерапия тем самым следует руслу экзистенциально-гуманистического направления, рассматривая две школы этого направления в качестве своих истоков — личностно-центрированную психотерапию К. Роджерса и логотерапию В. Франкла. Однако Понимающая психотерапия не просто заимствует наличную категорию переживания, она внесла в развитие этой категории свой вклад, проработав идею *продуктивности процесса переживания*: процесс переживания не сводится к испытыванию состояний, но производит внутренние психологические преобразования, он мыслится как особая *внутренняя деятельность личности*, направленная на смысловое обогащение бытия.

Для более точного определения географических координат Понимающей психотерапии на карте современной психологии важно заметить, что сама категория переживания была разработана Понимающей психотерапией в ходе развития определенной психологической школы — Л.С. Выготского — А.Н. Леонтьева. Таким образом, Понимающая психотерапия, и в особенности ее психологическое ядро — теория переживания, локализуется в точке, где отечественная психологическая традиция встречается с экзистенциально-гуманистической линией развития психологии и психотерапии.

* * *

Каково значение концептов и идей, представленных в данной части работы, для создаваемой системы Понимающей психотерапии?

В трех параграфах этой части изображены динамичные картины трех историко-научных контекстов:

а) злободневная ситуация в отечественной психологии;

б) исторические узлы развития психотехнической методологии в мировой психологии;

в) история смены категориальных вех в психотерапии XIX — XX столетий.

Задача этих параграфов — не описание истории психологии и психотерапии, а выявление *логики истории*, прислушивание к разворачивающемуся глубинному сюжету, 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 § 1.1 параметрам.

Во-вторых, из § 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) (§ 1.2.) ставит перед нашим исследованием вполне конкретные задачи:

⁸ На этом процесс развития психотерапии, разумеется, не заканчивается, и можно прогнозировать, что основные ветви исторических путей психотерапии в первые десятилетия XXI века будут переплетаться, с одной стороны, с разными духовными традициями, а с другой стороны, с искусством, что, конечно же, предполагает появление новых психотерапевтических упований (см.: Васильюк, 2005).

а) в соответствии с категорией **сознания** — развитие таких общепсихологических представлений о сознании, которые могли бы быть непосредственно включены в теорию и практику психотерапии (решению этой задачи будет посвящен § 2.3 во второй части работы);

б) в соответствии с категорией **практики** — разработка конкретной психотерапевтической техники, реализующей теорию сознания и переживания и дающей новые импульсы для развития этой теории. Решению данной задачи будет посвящен § 4.1 данной статьи;

в) в соответствии с категорией **культуры** формулируется задача разработки культурно-специфических моделей психотерапии, задача, решение которой выходит за пределы данной работы, но которая является наиболее перспективной для развития психотерапии. Подготовительные материалы к теоретическому продвижению в этом направлении опубликованы автором в отдельных работах (Василюк, 1996б, 1997б, 2005).

2. ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Главный нерв психотехнической методологии, по мысли Л. С. Выготского, 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. Глубже: практический метод должен быть рожден из теории (или хотя бы усыновлен ею), чтобы в своем технологическом развитии и эмпирической реализации, он «не забывал родства» с наукой, в самом своем устройстве нес потребность и способность к познанию, по наследству полученные от материнской теории.

Применительно к задачам психотехнического построения Понимающей психотерапии это означает, что в «культурно-деятельностной» психологии Выготского — 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 богатейших месторождений психологической фактологии и сами стать достаточно емкими, гибкими и открытыми, чтобы можно было эти эмпирические богатства принять и теоретически ассимилировать. Например, ниже речь пойдет о психологии переживания, как одной из таких частных теорий, одном из кирпичиков общепсихологического фундамента Понимающей психотерапии. Если бы теория 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, потому что для конкретного эмпирического изучения работы переживания, работы совладания человека с критическими ситуациями лучше материала и методов, чем дает психотерапия, трудно отыскать.

Во-вторых, эти инвестируемые в психотехническую систему теоретические идеи, концепты и схемы, должны служить общепсихологической базой для построения конкретной психотерапевтической теории, теории «инженерного» типа, кото-

рая, в свою очередь, является основой для конкретных технологических разработок психотерапевтических методов.

В задачу данной главы и входит описание таких общепсихологических схем и частных теорий, развиваемых в русле культурно-деятельностной психологии, которые образуют общепсихологический каркас Понимающей психотерапии как психотехнической системы.

§ 2.1. К проблеме единства общепсихологической теории

Каков общепсихологический фундамент, на котором строится Понимающая психотерапия? Если она претендует на методологический статус психотехнической системы, это означает, в частности, что она берет на себя исследовательские общепсихологические обязательства. В связи с этим важно определиться, какова та общая психология, которой эта система готова и способна послужить. Но дело, конечно, не так обстоит, что можно оглядеться вокруг и найти готовую, идеально подходящую для этого общую психологию, — необходимо деятельное участие в ее создании.

Первым шагом на пути к искомой общей психологии является описываемая в данном параграфе 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, рассматривала психику в рамках онтологической картины «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 (см. табл. 2).

Таблица 2. Категориальная 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-методологичес-

кой разработки этой онтологии применительно к задачам психологии принадлежит С.Л. Рубинштейну (Рубинштейн, 1976; см.: Василюк, 1986, 2003).

Проведенный методологический синтез позволяет представить модель «целостной 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).

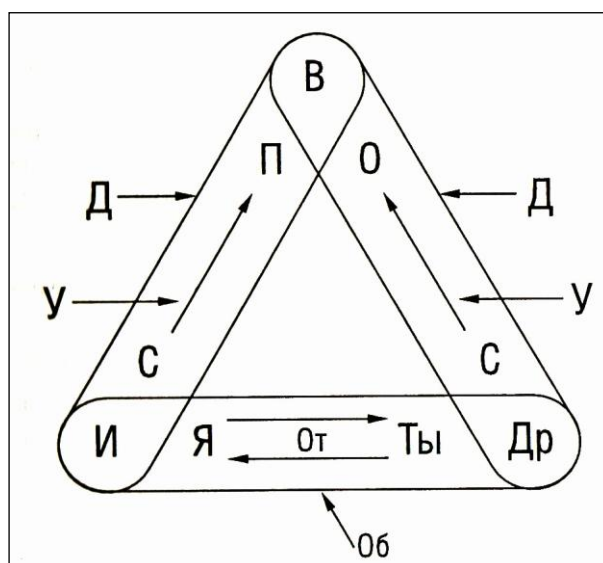


Рис. 1. Модель «целостной психологической единицы анализа жизненного мира человека»

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 специфическое для Понимающей психотерапии видение пациента не сквозь призму категорий «болезни», «характера», «поведения», «сознания» и пр., а как *уникальный жизненный мир*, аналитика которого осуществляется с помощью представленной в схеме системы понятий. Во-вторых, данная модель выступает в качестве общепсихологической основы для характеристики структуры терапевтической ситуации (см. § 3.3).

§ 2.2. Психология переживания

Разрабатываемая автором «психология переживания» (Василюк, 1984, 1991а, 2005) выступает как центральная, узловая «станция», через которую следуют логические маршруты «по всем направлениям», связывая между собой основные «населенные пункты» — значимые темы психотехнической системы По-

нимающей психотерапии. В психологию переживания входят следующие ключевые элементы:

А. Категория переживания-деятельности. Выше речь уже шла о том, что процесс переживания является *психотерапевтическим упованием* Понимающей психотерапии. 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 эти термины были критически проанализированы и включены в единую понятийную систему в качестве типологических вариантов общей категории «критическая ситуация» (Василюк, 1981, 1984, 1995б). Приводим итоговую таблицу, фиксирующие понятийные дифференцировки в рамках этой системы:

Таблица 3. Типология критических ситуаций

Тип критической ситуации	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	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 вводится категория жизненного мира (Василюк, 1984, 1995а). 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 1	Реалистический 2
	сложный	3 Ценностный	4 Творческий

Г. Типология закономерностей переживания. На основе предыдущей типологии выделяются четыре типа переживания, подчиняющиеся разным закономерностям, — инфантильное переживание, реалистическое, ценностное и творческое.

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 здесь совпадает с кризисом: единственное жизненное отношение в силу внутренней простоты этого жизненного мира составляет здесь «всю жизнь», поэтому невозможность реализации этого жизненного отношения (фрустрация) является 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 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 выход в новое измерение более «высокого» жизненного мира, где ситуация будет преодолена силами этого мира.

Е. Сопоставление типологии переживаний и типологии критических ситуаций. Сопоставительный анализ типов переживаний различных критических ситуаций приводит к принципиальной 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 об опосредствованности переживания культурными символическими орудиями. В различных символических формах кристаллизуется исторически накапливаемый опыт переживания типовых ситуаций; при подключении к этим формам процесс переживания, не теряя личностной уникальности, обретает дополнительную глубину и продуктивность (Флоренский, 1977; Выгодский, 1916).

Весь этот корпус представлений о переживании создает общепсихологическую платформу для развития ключевых элементов теории, техники и дидактики понимающей психотерапии.

§ 2.3. Стратиграфия и структура сознания

Теория переживания, описанная в предыдущем параграфе, обеспечивает достаточное количество концептуальных средств для описания парадигматики процессов переживания, но задача описания синтагматики этих процессов (без которой консультативной практике не обойтись) требует дополнительных специальных раз-

работок в области психологической теории сознания. Эти разработки относятся к двум измерениям проблемы сознания — стратиграфическому и структурному.

Под *стратиграфией сознания* мы понимаем теоретические модели, анализирующие слоистое строение сознания, особенности функционирования сознания в каждом из слоев и взаимодействие процессов сознания, относящихся к разным его слоям.

Под *структурным* аспектом проблемы в данном случае понимается выделение мельчайшей молекулярной единицы сознания, сохраняющей основные свойства целостного сознания, и анализ ее структуры. В качестве такой молекулы мы рассматриваем образ сознания.

Стратиграфия: уровни функционирования сознания

Первый шаг стратиграфического анализа сознания состоит во введении представления о четырех уровнях, на каждом из которых сознание функционирует особым образом, в особом режиме. Это уровни рефлексии, сознания, 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	
		Субъект	Объект
НАБЛЮДАТЕЛЬ	Субъект	Рефлексия (Р)	Сознание (С)
	Объект	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 *сознания* (С). Уровень *непосредственного переживания* (П) наиболее ярко обнаруживает себя в грёзах, 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 при пассивности Наблюдателя). Феномены активного отношения к собственной психической активности репрезентируют уровень *рефлексии* (Р). И наконец, 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. В каждый момент можно выделить ведущий и фоновый уровни 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 внутрен-

няя 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 мышления вокруг болезненных тем и т.п. В момент такого переживания 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*⁹. Когда попытки пережить критическую ситуацию на сознательном уровне (найти замещение утраченного объекта, например, или с помощью «взвешивания» альтернатив сделать выбор) терпят неудачу, ведущим уровнем процесса может становиться *рефлексия*. При этом субъект осознает свою деятельность переживания как таковую, рефлексивно переосмысливает ее условия, свои нормы и ценности, позиции и цели. Тем самым, создается возможность для творческой переориентации направления и способа переживания.

Стратиграфия: регистры сознания

Данная четырехуровневая модель стратиграфии сознания позволяет достаточно точно описывать эмпирические процессы протекания переживания. Однако применение модели периодически приводит к парадоксам.

Например, в ходе рассказа пациента о своей жизненной ситуации у него два раза возникали выраженные, яркие эмоции. Если все феномены сознания, выявляемые этим рассказом, попытаться кодировать, записывая «мелодию» переживания на некоем подобии нотного стана, то нужно будет обе эмоции поставить на одной и той же линейке уровня непосредственного переживания (П), как показано на рис. 2.

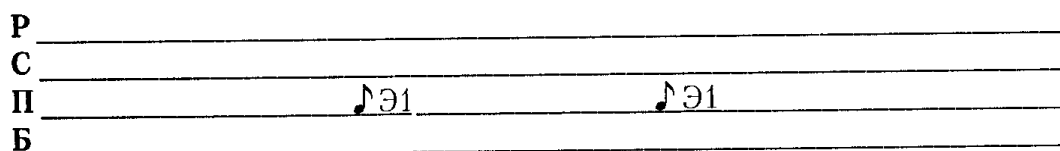


Рис. 2. Запись «мелодии» переживания на четырехуровневой модели

Однако, если эмоция Э1 воспроизводит старое неизжитое чувство, которое почти с прежней силой охватывает пациента, как только он погружается воспоминанием в былую ситуацию, а эмоция Э2 выражает его нынешнее отношение к тому старому чувству (скажем, сейчас стыдно, что тогда было страшно), то размещение их рядом, так сказать, через запятую, на одном уровне П выглядит противоестественным. Спору нет — и «стыдно», и «страшно» относятся к уровню П, но при этом они явно принадлежат разным мирам, явно не рядоположны, явно иерархически не равнозначны, хотя бы и были одинаковы по интенсивности. Чтобы отделить их друг от друга, придется сделать неожиданное предположение, что в стратиграфической системе сознания присутствует не один, а несколько уровней непосредственного переживания. Или, обобщая, можно сказать, что в разворачивающемся процессе переживания один и тот же уровень сознания представлен многократно, причем феномены этого уровня могут быть актуализированы одновременно и вступать во взаимодействие друг с другом.

⁹ Вот горькая поэтическая иллюстрация «сознательного» переживания: «У меня сегодня много дела: / Надо память до конца убить, / Надо, чтоб душа окаменела, / Надо снова научиться жить» (А. Ахматова «И упало каменное слово...»).

Для разрешения такого рода парадоксов мы предлагаем ввести представление о *регистрах сознания*. Каждый регистр сознания 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 взаимоотношения и взаимодействия разных актов сознания, относящихся к разным регистрам. Психотерапевтический опыт дает возможность описать разнообразные *типы переходов* между регистрами.

То, что со структурно-стратиграфической точки зрения есть регистр сознания, то с феноменологической точки зрения представляет собой отдельный жизненный мир и, соответственно, обладает своим пространством, временем, субъектом, предметным наполнением, языком, атмосферой и мифом. Множественности регистров сознания соответствует факт множественности жизненных миров, в которых феноменологически пребывает человек и его сознание. Когда пожилой человек вспоминает детство и перед его внутренним взором всплывают облако, озеро, башня, и круги идут по воде и доходят до края облака, отражающегося в озере, то его сознание пребывает в таком пространстве и подчиняется ритмам такого времени, которое вовсе не совпадает со временем и пространством его нынешнего жизненного положения и, обладая феноменологической реальностью, является особым жизненным миром, отличающимся от жизненных миров его взрослой жизни.

Анализ эмпирических случаев показывает, что для осуществления реального процесса переживания человек использует довольно сложные иерархические конструкции, состоящие из нескольких 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 разные развернутые иллюстрации одной идеи). Для их описания вводится понятие *горизонта сознания*. Горизонт сознания, таким образом, есть «геометрическое место» регистров сознания, равноудаленных от одного иерархически более высокого регистра.

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

Структура образа сознания

Что касается структурного аспекта анализа сознания, то в данной работе он представлен моделью образа сознания.

В ходе развития идей А.Н. Леонтьева (1975) и В.П. Зинченко (1997) об «образующих сознания», была разработана схема, в соответствии с которой в образе выделяются четыре «узла» — предмет, значение, личностный смысл и слово (знак) (Василюк, 1993). Каждый из них непосредственно связан с остальными, 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.

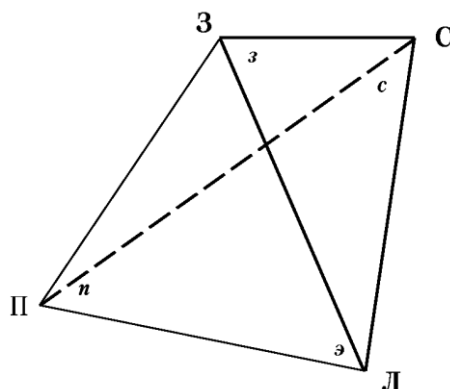


Рис. 3. Психосемиотический тетраэдр — модель образа сознания

П — предметное содержание образа; *n* — чувственная ткань предметного содержания; Л — личностный смысл; *э* (эмоция) — чувственная ткань личностного смысла; З — значение; *z* — чувственная ткань значения; С — слово или знак; *c* — чувственная ткань слова (знака).

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

* * *

Подытожим также и результаты всей второй главы, существенные для дальнейшего исследования. К ним относятся:

- а) общепсихологическое обоснование онтологии жизненного мира, которое послужит онтологическим базисом системы Понимающей психотерапии;
- б) разработка категории переживания, которая выступит как основной «продуктивный процесс» в системе Понимающей психотерапии;
- в) разработка категории критической ситуации как базовой идеи для описания проблемных состояний клиента в системе Понимающей психотерапии;
- г) разработка модели структуры и стратиграфии сознания, существенной для создания техники Понимающей психотерапии.

3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

§ 3.1. Специфика психотерапии с позиции теории переживания

Что такое психотерапия? Без сознательного ответа на этот «простой» вопрос специалист не может решить ни одной из жизненно важных профессиональных

проблем, будь то проблема границ профессиональной компетенции и зоны ответственности, проблема определения целей и оценки результатов психотерапии или проблема профессиональной идентичности. В то же время попытка дать общее определение психотерапии всегда заканчивалась неудачей (см.: Цапкин, 1992). Причина этого логического тупика в неадекватной, натуралистической постановке вопроса. Психотерапия же не есть натуральная данность, определенная в себе и потому могущая быть однозначно определенной извне. Определение психотерапии, помимо прочего, есть акт личного выбора позиции. Риск и ответственность за определение психотерапии должен взять на себя всякий сознательно действующий профессионал, ибо это определение тесно связано как с общефилософскими позициями психотерапевта, с его теоретическими воззрениями, так и личными интуициями и персональными аксиологическими выборами.

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

Для определения специфики Понимающей психотерапии мы воспользуемся в этой статье только первой системой оппозиций, откладывая на дальнейшее важную задачу «психотерапевтической компаративистики» (Цапкин, 2004). Деятельность психолога-психотерапевта удобно сопоставить с деятельностью субъектов смежных антропологических практик: врача, учителя, воспитателя, мудреца-наставника, священника.

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

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

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

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

Наконец, в отличие от **специфических действий агентов** этих подходов (лечение, обучение, воспитание, ценностное наставничество, духовное руководство) специфическая активность психотерапевта в рамках Понимающей психотерапии может быть названа **«сопереживанием»**. Подчеркнем, что предложенная характеристика специфики Понимающей психотерапии не является общезначимой для психотерапии вообще, а является систематическим применением теории переживания к поиску ответов на поставленные вопросы. Каждый из данных ответов определен только внутри целостной системы психологии переживания и развиваемой на ее основе Понимающей психотерапии. Например, сопереживание мыслится здесь не только и не столько как эмоциональный отклик терапевта на чувства клиента, а как внутренняя работа, направленная на целостное **понимание** актуально текущих процессов переживания клиента, которая содействует их продуктивному ходу. Именно поэтому вся система и названа Понимающей психотерапией, ибо существует традиция именования психотехнических систем по центральному их методу (например, психоанализ, теория поэтапного формирования умственных действий включили в свое название главный принцип метода — «анализ», «формирование»).

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

Таблица 6. Ключевые характеристики Понимающей психотерапии

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

Плод этого анализа, как уже говорилось, не только ответы, но и вопросы, сами категории (названия колонок таблицы), которые формируют метаструктуру психотерапии, позволяющую систематизировать исследования в области психотерапевтической компаративистики (ср.: *Сосланд*, 1999). Разумеется, эти категории нуждаются в подробном анализе, который выходит за пределы данной статьи.

§ 3.2. Уровни переживания и базовые психотехнические единицы

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

В качестве базовой схемы, дифференцирующей процесс переживания, выбрана схема уровней или режимов функционирования сознания, различающая в системе сознания уровни рефлексии, сознания, непосредственного переживания и бессознательного (см. § 2.3). Каждому из этих уровней соответствует психотерапевтический метод. Результатом сопоставления уровней переживания и адекватных им методов является выделение четырех базовых психотехнических единиц: «переживание — рефлексия — майевтика», «сознание — понимание», «непосредственное переживание — эмпатия» и «бессознательное — интерпретация» (*Василюк*, 1988).

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

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

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

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

Таблица 7. Сравнительные характеристики психотехнических единиц

ПАРАМЕТРЫ СРАВНЕНИЯ	ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ			
	Интерпретация — бессознательное	Эмпатия — переживание	Понимание — сознавание	Майевтика — рефлексия
Непосредственный предмет психотехнического внимания и действия	Разрывы в понимании	Актуальное переживание	Неадекватность субъективного образа ситуации	Внутренние рассогласования в самосознании
Отношение к субъективности	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	Непосредственное переживание	Познание	Самопознание
Ведущий модус Психотехнического общения	Монолог психолога	Монолог клиента	Диалог ¹¹ психолог — клиент	Внутренний диалог клиента
Ролевая позиция психолога	«Всеведущий Эксперт»	«Сопереживающее зеркало»	«Методолог здравого смысла»	«Диалектик»

В Понимающей психотерапии использование всей гаммы базовых психотехнических единиц позволяет психотерапевту избирательно входить в резонанс с разными слоями целостного процесса переживания клиента, и, вслушиваясь во внутренние его ритмы и тенденции, гармонизировать работу переживания, помогая ей исполниться в наиболее концентрированном и полном виде (Василук, 1998).

§ 3.3. Структура психотерапевтической ситуации

Задача описания хронотопа психотерапии состоит из двух относительно самостоятельных частей — описания пространства и времени психотерапии. Про-

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

блема психотерапевтического времени в данной работе прямо не ставится. Под пространством же психотерапии имеется в виду психотерапевтическая ситуация, рассмотренная в синхронном аспекте. Психотерапевтическая ситуация описывается в рамках Понимающей психотерапии с опорой на «целостную единицу общепсихологического анализа», полученную в результате синтеза основных психологических категорий, развитых в отечественной традиции (см. § 2.1) В графическом виде схема психотерапевтической ситуации может быть представлена таким образом (рис. 4).

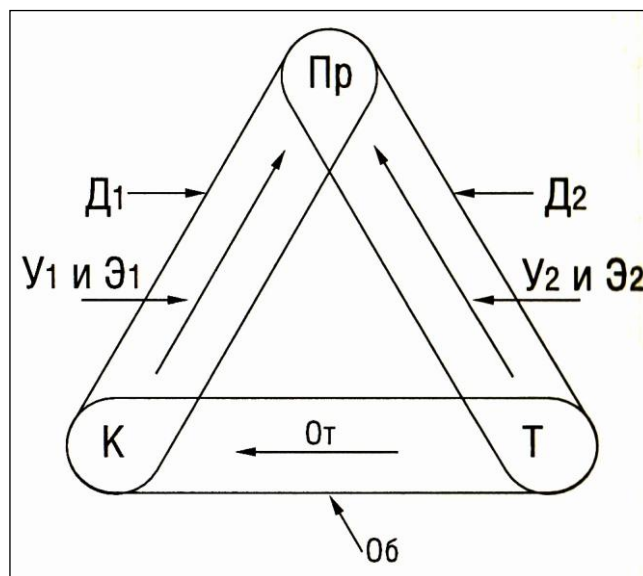


Рис 4. Структура психотерапевтической ситуации

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

Данная схема фиксирует не натуральное положение, а систему психотехнических отношений в психотерапевтической ситуации. Например, «проблема» должна рассматриваться не как предданная опыту психотерапии «вещь», которая «есть» у клиента до и независимо от психотерапии и которую он приносит в готовом виде на психотерапевтический сеанс. Проблема есть выстраиваемый в самом психотерапевтическом процессе «символический объект», который определяется и как диалогически согласовываемая *тема* общения клиента и психотерапевта, и как согласовываемый *предмет* их совместной деятельности, и как согласовываемая *модель объяснения жалоб* клиента и т.д.

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

§ 3.4. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания

Категория «психотерапевтического понимания» мыслится как стратегическая диалогическая установка, противоположная идеологии «воздействия». Воплощая эту установку, терапевт все делает для того, чтобы понять пациента и дать ему это понимание, а не старается понять для того, чтобы что-то сделать — повлиять, вылечить, исправить. Психотерапевтическое понимание создает напряженное диалогическое поле, которое в соответствии с «принципом молчания» (Копьев, 1992) взывает к свободе пациента — свободе его слова, воли, самосознания.

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

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

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

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

В общей структуре психотехнической системы Понимающей психотерапии представления о связи семиотики психотерапевтической ситуации и психотехники понимания выполняют функцию связующего звена между психологической и психотерапевтической теорией, с одной стороны, и психотерапевтической техникой, с другой (Василук, 1996а).

4. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Введение: уровни психотерапевтического искусства

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

Уровень *комбинации* коррелирует с конкретным состоянием психотерапевтической ситуации и актуальной задачей, возникшей в этой ситуации (например, задачей уточнения запроса, заключения контракта, завершения сеанса и т.п.). Уровень *психотерапевтической методики* соответствует задаче психотерапевтической проработки конкретной проблемы или отдельного симптома. Психотерапевтическая методика — это психотерапия в миниатюре. Методика является центральным техническим уровнем, в котором воплощается определенная тактика и стратегия психотерапии и в то же время реализуется система приемов и комбинаций. Уровень *психотерапевтической тактики* корреспондирует с целостной психотерапевтической ситуацией, разворачивающейся во времени в течение ряда сеансов, и определяется, прежде всего, логикой терапевтического контракта. Наконец, уровень *психотерапевтической стратегии* является доктринальным, он связан с философско-антропологическим подходом, которого придерживается данная психотерапевтическая школа. Ниже обсуждаются три из обозначенных уровней психотерапевтического искусства, как они представлены в Понимающей психотерапии: уровень приема (§ 4.1), уровень комбинации (§ 4.2) и уровень методики (§ 4.3).

§ 4.1. Методический алфавит понимающей психотерапии

Алфавит базовых техник Понимающей психотерапии разработан на основе описанных выше уровней построения переживания (§ 2.3) и соответствующих этим уровням психотехнических единиц (§ 3.2). В качестве элементов «алфавита» основные психотехнические единицы рассматриваются не столько с точки зрения их психологических механизмов и общих психотерапевтических принципов, сколько с технической точки зрения. А именно обсуждается структура, вариации и функции каждой из четырех базовых психотерапевтических техник: эмпатии, понимания, майевтики и интерпретации.

Эмпатия. Структура эмпатической реплики включает в себя два основных элемента — оператор понимания и эмпатический знак. *Оператор понимания* (то есть слова «правильно ли я вас понимаю», «так ли я понял» и т.п.) выполняет различные функции по отношению к разным фигурам психотерапевтической ситуации. По отношению к клиенту функция оператора понимания состоит в «сообщении» ему, что именно он является главным действующим лицом в терапевтическом процессе, берущим на себя инициативу и ответственность за прояснение и решение проблемы. По отношению к терапевту оператор понимания несет важную функцию самоограничения, блокирующую возможность советов, рекомендаций, сбора анамнеза и других неадекватных духу Понимающей психотерапии действий. Наконец, влияние оператора понимания на терапевтические отношения заключается в таком их ролевом структурировании, при котором терапевт занимает заведомо вторичную

позицию сопереживающего слушателя, а клиент обретает 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, объект, с которым связано переживание, и саму эту связь*. Каждый из этих структурных элементов может варьироваться в эмпатической реплике, и этим достигается изменение целостного смысла эмпатического отклика. Например, если в эмпатической реплике «правильно ли я понимаю, что вы чувствуете обиду на вашего друга?» изменить персону «вы» на персону «вы как ребенок», мы получим эмпатическую реплику, совершенно иначе влияющую на сознание клиента. Главным элементом эмпатического знака является *переживаемое состояние*. Могут быть выделены индикативная, номинативная, сигнификативная и экспрессивная функции этого элемента по отношению к обозначаемому им переживанию клиента. Применение к анализу семиотических отношений позволяет добиваться тонких настроек терапевтических реплик. Например, в эмпатической реплике слово «злость» может быть заменено описанием соответствующей телесной экспрессии («правильно ли я понимаю, что у вас просто сжимаются кулаки от этой несправедливости?»).

Понимание. Общая задача понимающих реплик в отличие от эмпатических состоит в том, чтобы отображать не то, что клиент чувствует по поводу ситуации, а образ самой этой ситуации, а также его действия по отношению к ситуации. Техника понимания стимулирует привлечение интеллектуальных, перцептивных, в целом когнитивных и частично волевых ресурсов для решения проблемы. Структура понимающей реплики включает в себя оператор понимания и понимающий знак. *Понимающий знак*, в свою очередь, состоит из таких структурных элементов, как *персона, модус действия, действие, предмет и обстоятельства действия*. «Правильно ли я понимаю, что вы стараетесь сейчас беспристрастно проанализировать ситуацию, в которой друг совершил несправедливость по отношению к вам?» Обычно главным элементом понимающей реплики является описываемый объект. Каждый элемент понимающей реплики может варьироваться, но главные вариации — вариации объекта разделяются на две категории: перцептивные и интеллектуальные. Примером перцептивного варьирования может служить изменение описаний объекта, аналогичное сдвигу кинообъектива от крупного плана к общему. Примером интеллектуальных вариаций может служить изменение описания по параметру «абстрактное — конкретное».

Майевтика. Майевтические реплики фокусируют внимание клиента не на его переживании, не на объектах и ситуациях, которые он описывает, а на логических основаниях (предубеждениях, предпосылках), которые заставляют испытывать именно эти переживания при наступлении данных обстоятельств. Логические основания, выявляемые майевтикой, не осознаются клиентом, но не потому, что являются бессознательными, а потому, что они слишком самоочевидны, чтобы быть замеченными. Структура майевтической реплики, кроме общего для всех базовых техник Понимающей терапии оператора понимания, содержит в себе следующие элементы: *субъект (носитель убеждения) — модус убеждения — самоубеждение (которое, в свою очередь включает в себя: персону — модальность — переживание/действие — предмет переживания или действия*. «Правильно ли я понимаю, вы абсолютно убеждены, что ваша душа просто обязана на всякую несправедливость от-

кликнуться чувством обиды?» Майевтические реплики могут изменяться по параметру модальности, силы, и, кроме того, в них могут варьироваться все те же элементы, что и в предыдущих двух типах реплик. Функция майевтики состоит в стимуляции процесса рефлексии. Откликом клиента на майевтическую реплику может быть либо согласие со сформулированным утверждением, либо отказ от него, либо его уточнение, но в любом случае это потребует от клиента включения рефлексивного отношения к «предпосылкам» своих мыслей, действий и переживаний.

Интерпретация. В рамках Понимающей терапии на уровне технического алфавита метод интерпретации используется редко, но это не значит, что интерпретации вовсе нет места в излагаемом подходе. Он 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 Б, 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 Б берется не из априорного арсенала теоретических идей, а из опыта самого пациента, который уже стал предметом обсуждения в данном терапевтическом процессе.

Параметры варьирования. Кроме специфических, существуют общие для всех психотехнических единиц параметры варьирования. Основной из них — регистр сознания, к которому обращена та или другая реплика. Терапевтический ответ может апеллировать к регистру «здесь и теперь», отображая чувства или мысли пациента как автора повествования и активного участника терапевтического процесса, или регистру «там и тогда», отображая его мысли и чувства как персонажа его собственного рассказа, испытанные где-то «там и тогда». Одно дело сказать «Вы обиделись, когда обнаружили несправедливость в отношении к вам вашего друга», и совсем другое: «Вы огорчены тем, что так долго не можете справиться с обидой на друга».

Описанные терапевтические приемы в Понимающей терапии являются основными первичными элементами, которые в обычном процессе включаются в сложные комбинации и образуют психотехническую материю всего процесса Понимающей терапии. И в то же время каждый из этих первичных приемов вполне может быть самостоятельным методом работы на протяжении достаточно длительных этапов терапевтического процесса.

§ 4.2. Структурирование и темперирование

В консультативном процессе психотерапевт должен содействовать развитию и осуществлению продуктивного переживания пациента. Описанные в предыдущем параграфе «психотехнические единицы» являются элементарными формами, дающими одновременно и возможность ориентации в текущем процессе переживания, и средства содействия этому процессу.

Однако этого мало, психотерапевту нужна еще дополнительная система ориентировки — в динамично изменяющейся терапевтической ситуации, в которую он вместе с клиентом вовлечен, и дополнительная система средств деятельности.

Саму эту ситуацию, равно как и ее динамику, нужно не только понимать, но и активно формировать, заботиться об оптимальном ее состоянии, устранять возникающие в ней искажения, диспропорции и несоразмерности. Комплекс этих задач и решается приемами психотерапевтического структурирования и темперирования, то есть управления терапевтическим пространством и временем.

Не имея возможности в рамках данной статьи систематически раскрыть эту тему, укажем лишь для примера на несколько типичных задач.

К задачам структурирования можно отнести: а) установление терапевтического контакта; б) проработку жалоб клиента; в) формирование адекватного терапевтического запроса (речь о *формировании*, потому что запрос не изначальная данность терапевтического процесса, которую «приносит» с собой клиент, запрос является предметом и продуктом, иногда весьма драматического, диалогического взаимодействия терапевта и клиента); г) «форматирование» проблемы клиента (проблеме клиента может быть предана разная форма в ходе сеанса в зависимости от ее содержания, текущего состояния клиента и даже таких, казалось бы, внешних по отношению к проблеме обстоятельств, как ограничения во времени и владение терапевтом теми или другими методами. Например, если пациент переживает острую ситуацию внутреннего конфликта, но на данном этапе он астенизирован, времени осталось немного и терапевт владеет техникой релаксации лучше, чем методиками помощи в разрешении конфликтов, то проблема может быть «отформатирована» не в виде *конфликта*, а в виде *стресса*. В этом случае терапевт может подчеркнуть в состоянии клиента моменты усталости, истощенности и предложить на данной сессии провести релаксационный сеанс с тем, чтобы попытаться восстановить силы, которые понадобятся для углубленной внутренней работы на следующей сессии); д) исправления искажений и перекосов в структуре терапевтической ситуации, в частности, мешающих построению продуктивного терапевтического альянса, под которым в Понимающей психотерапии имеется в виду совместная деятельность переживания-сопереживания клиента и терапевта (скажем, пациент может рассматривать свою личную проблему как некую «задачу», разрешить которую должен психотерапевт, поскольку-де он является экспертом в области решения психологических проблем. В этом случае структура ситуации «перекашивается», центр тяжести переносится на деятельность терапевта и для выравнивания ситуации ему приходится «укреплять» деятельность самого клиента по отношению к проблеме, актуализируя его инициативу и ответственность. «У вас есть немалый опыт, как справляться с этой проблемой, но сейчас привычных способов совладания оказалось недостаточно, и вы думаете, где же еще можно найти силы и средства, чтобы справиться с этим», — такого рода реплики, не добавляя ничего к содержанию обсуждаемой проблемы, позиционируют клиента как субъекта собственной жизни, пытаясь стимулировать его активность в терапевтической работе).

Задачи темперирования¹² возникают в связи с управлением терапевтическим процессом в диахронном аспекте. Для того чтобы терапия была эффективной,

¹² От лат. *temperatio* — соразмерность, правильное соотношение. Музыкальное значение термина, которое дают словари, — точное установление высоты и количества звуков, входящих в состав той или иной исторически сложившейся музыкально-звуковой системы. Воспользовавшись этой аналогией, можно говорить о том, что каждый психотерапевтический подход вводит свою систему темперирования, которая регулирует как формальную частотность и длину сеансов, так и содержательно-сюжетное понимание внутренней логики фаз и этапов терапии.

не только структура терапевтической ситуации должна иметь «хорошую форму», но и сам процесс должен быть «хорошо темперированным». Вот некоторые из задач психотерапевтического темперирования:

а) проработки цели психотерапевтического контракта;

б) «пунктуация» терапевтического процесса — психотехническое отделение и связывание различных фаз терапии («У меня ощущение, что мы исчерпали, насколько могли, тему ваших отношений с женщинами, и, кажется, теперь открываем совсем другие главы — вашего призвания, общего ощущения смысла жизни»);

в) задача психотерапевтического «эндшпиля»: концовка консультации и всего терапевтического процесса — 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.).

Список этих задач далеко не полон, это лишь некоторые иллюстрации. Важно отметить, что в реальном терапевтическом процессе задачи структурирования и темперирования не решаются отдельно. Удержание равновесной структуры ситуации и управление темповыми характеристиками процесса можно уподобить езде на велосипеде — сохранение равновесия велосипедиста сопряжено со скоростью и изменением направления движения, так что, к примеру, наклонное положение, которое на малой скорости и при прямолинейном движении привело бы к падению, оказывается наиболее устойчивым при быстром прохождении виража. Кроме того что задачи структурирования и темперирования решаются совместно и взаимозависимо друг по отношению к другу, они в рамках Понимающей психотерапии сопряжены и с решением задач переживания-сопереживания, решаются не помимо и поверх этих задач, а сочетанно с ними, в материале решения этих задач. (Если терапевт откликается на жалобу клиента об ощущении хаоса, мрака и опустошенности примерно такой фразой «Так ли понимаю, что Вы бы хотели в конечном итоге обрести упорядоченность, какую-то просветленность и наполненность жизни, но сейчас даже не верится, что это возможно?», то это терапевтическое действие можно оценить и как первичную проработку запроса и цели терапии, и как терапевтический «аккорд» из двух психотехнических единиц понимание-эмпатия, пытающийся запустить процесс продуктивного изживания депрессивного состояния).

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

§ 4.3. Психотерапевтические методики

Прежде чем описывать несколько психотерапевтических методик, разработанных в рамках Понимающей психотерапии, необходимо сказать несколько слов о месте в ней «методики» вообще. Большей частью терапевтический процесс обходится вовсе без специальной методической работы, она является скорее исключением, чем правилом. В самом деле, если главное «упование» метода Понимающей психотерапии — на процесс переживания пациента, если ее стиль — индирективное следование за клиентом в духе личностно-центрированной психотерапии К. Роджерса, то допустимо ли делать нарочитую остановку на локальной проблеме или симптоме, допустимо ли применение специальной психотерапевтической техники, не противоречит ли терапия самой себе, не является ли она «неконгруэнтной»? Вопрос неспроста. «Методическая» работа способна интенсифицировать процесс

и порой приводит к быстрым психотерапевтическим результатам, но плата за эффективность может оказаться слишком большой, стратегически не оправданной. Расплачиваться приходится, во-первых, терапевтическими отношениями, которые теряют *личностный* характер и приобретают характер *функциональный*, во-вторых, активностью и инициативой клиента, которые сдвигаются к полюсу психотерапевта. Именно поэтому ответ на вопрос, должен ли специалист по Понимающей психотерапии владеть «методиками» симптоматической работы таков: да должен, но для того, чтобы, насколько это возможно, избегать их применения. Так уровень мастера боевых искусств может быть удостоверен не тем, что он ввязывается в любой назревающий конфликт, а как раз тем, насколько редко даже в напряженных ситуациях ему приходится вступать в боевое единоборство.

И, тем не менее, рано или поздно психотерапевтическая методика применяется. Тогда главной проблемой становится техника вписывания методики в психотерапевтический сеанс, обеспечение такого входа из сеанса в методику и такого возвращения в сеанс, при которых сохраняется личностная атмосфера отношений, так что само проведение методики эстетически включается в терапевтическую беседу как «слово» в диалоге, даже если это слово заняло целый час. В рамках этой статьи ограничимся лишь такой постановкой проблемы и таким общим указанием на направление ее решения.

Разработанные в Понимающей психотерапии методики коррелируют с базовыми общепсихологическими схемами — типологией жизненных миров, типологией переживания и типологией критических ситуаций (см. § 2.2). Эта корреляция не полная, но все же достаточно отчетливая. В данной статье будут кратко описаны три методики. Первая из них, методика «Режиссура симптома» (п. 4.3.1), использует, прежде всего, закономерности творческого жизненного мира и творческого переживания. Методика «Психотехника выбора» (п. 4.3.2) реализует закономерности ценностного переживания в критической ситуации внутреннего конфликта. Методика «Психотерапевтическое облегчение боли» (п. 4.3.3) направлена на работу со стрессом, при этом она опирается преимущественно на закономерности реалистического переживания.

4.3.1. Режиссура симптома

Техническая суть психотерапевтической методики «Режиссура симптома» состоит в том, что терапевт создает особую ситуацию, в которой клиент не рассказывает ему о том или другом болезненном состоянии или симптоме, а *обучает* терапевта этот симптом произвольно вызывать и испытывать. Такое парадоксальное изменение позиции клиента приводит к радикальному изменению его отношения к симптому: это не отношение жертвы к палачу, а отношение мастера к ремеслу, которое предполагает глубокое и тонкое осознание механизмов произвольного вызывания симптома. Овладение своим симптомом оказывает целительное воздействие.

В практическом плане методика «режиссерской постановки» оказалась достаточно эффективной. Но не менее важно указать на теоретический смысл этой методики. Он состоит в том, чтобы: а) продемонстрировать в концентрированном виде идею «сопереживания», которое может воплощаться не в ментальном понимании чувств и мыслей клиента, а в телесном «заражении» его переживаниями, разумеется, заражении контролируемом и управляемом, но все же всегда не тотально; 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) на методическом уровне.

4.3.2. Психотехника выбора

Эта психотерапевтическая методика предназначена для работы с проблемой внутреннего конфликта (см. § 2.2). Но кто, собственно, квалифицирует проблему как конфликт — клиент или терапевт? В соответствии с психотехническим осмыслением категории «проблема» (§ 3.3), отказывающимся от натуралистического представления о проблеме как вещи, независимой от сознания клиента и от коммуникации между клиентом и терапевтом, ситуации самого разного рода могут быть переинтерпретированы как ситуации конфликта. Такого рода психотехнические переинтерпретации, придающие материалу жалоб клиента форму определенной критической ситуации, мы называем *форматированием* проблемы. Форматирование является не монологическим актом терапевта, а его диалогическим *предложением* клиенту квалифицировать ситуацию определенным образом или *согласием* на определенную квалификацию клиента. Если клиент и терапевт достигают консенсуса в форматировании проблемы как проблемы внутреннего конфликта, это создает условия для использования данной методики даже в тех случаях, когда в начале консультативного процесса ситуация не мыслилась пациентом как ситуация выбора.

В методике «Психотехника выбора» реализуются идеи, полученные при анализе закономерностей ценностного жизненного мира (см. § 2.2). В соответствии с этим анализом:

— альтернативы, между которыми совершается выбор, — не различные объекты или способы действия, а существенные жизненные отношения, каждое из которых символизирует особый образ жизни;

— в основе подлинного выбора лежит не идея самотождественности личности, а идея личностной метаморфозы;

— во внутреннюю структуру выбора входит акт жертвования как необходимый элемент;

— в отличие от традиционного рационалистического понимания акта 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. Можно сказать, что не человек делает выбор, а в известном смысле выбор делает человека.

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

Данная методика демонстрирует способы психотехнического использования типологии жизненных миров для конкретных терапевтических целей. Эта типология, таким образом, выступает не только как базовая онтологическая схема, но и как источник конструирования психотерапевтических методик (Василюк, 1997в)

4.3.3. Психотерапевтическое облегчение боли

Данная методика (Василюк, 1997а) предназначена для психотерапевтической работы с болевым синдромом. Общая схема методики довольно проста: а) создание определенной эстетической рамки, б) индикация боли, в) обнаружение «це-

лебного» контекста, г) перевод сознания пациента в целебный контекст и «проживание» целебного контекста, д) создание посттерапевтической установки. В таком схематичном изложении методика выглядит как одна из многочисленных вариаций на эриксоновскую тему. И в самом деле, с технической точки зрения в этой методике найдется немного специфического для Понимающей психотерапии.

Немного, но все же найдется. Ключевой механизм, обеспечивающий психотерапевтический эффект построен здесь на характерном различии *боли* и *смысла боли*. Страдание, с этой точки зрения, можно описать как динамическое отношение боли к смыслу боли: страдание тем больше, чем больше непосредственное ощущение боли и чем меньше смысл боли. Понимающая психотерапия видит свою задачу не в том, чтобы избавить человека от страдания, но в том, чтобы помочь ему в работе страдания. Применительно к проблеме боли, эта помощь состоит не столько в снижении интенсивности болевых ощущений, сколько в раскрытии того смыслового контекста, в котором боль обретет смысл.

Но этого мало. Чтобы эта работа осуществлялась, необходимо еще создать такие творческие эстетические отношения, в которых терапевт и клиент станут соавторами психотерапевтического текста, разворачивающегося по законам эстетики, а не только психологии.

Из этих двух аспектов методики можно сделать общие важные выводы: Понимающая психотерапия даже при работе с локальными, ситуативными, чуть ли не физиологическими симптомами, каким является боль, остается психотерапией смысловой, *логотерапией*, если воспользоваться термином В. Франкла. Вторая ее черта, проявляющаяся на всех уровнях работы, вплоть до работы со стрессом, состоит в том, что Понимающая психотерапия является *арттерапией*. Арттерапией не в смысле использования специальных видов искусств как особых инструментов работы, а в смысле осуществления всего психотерапевтического процесса, как по его «материи», так и по композиции по законам художественного произведения.

* * *

Описанные в данной главе методики вытекают из теоретических и технических предпосылок Понимающей психотерапии и, тем не менее, по ним нельзя составить представление о характерном стиле понимающей психотерапии. Как уже говорилось выше, в Понимающей психотерапии применение такого рода методик — событие достаточно редкое, ибо методика направлена, как правило, на определенный симптом, а стратегическое направление Понимающей терапии является личностно-, а не симптомо-ориентированным. В Понимающей психотерапии методика является не рутинным инструментом, а поворотом психотерапевтической дороги. Вся дорога вовсе не состоит из одних поворотов, хотя без них и не обойтись. Однако для целей научных и дидактических методика представляет большую ценность, потому что в ней в концентрированной форме выражены все технические и теоретические достижения психотехнической системы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая это реферативное изложение психотехнической системы Понимающей психотерапии, следует еще раз остановиться на самом ее названии — почему именно «Понимающая»? Ответ на этот вопрос прямо связан с методологическим типом развиваемого подхода. Как уже упоминалось, обращение к историческим образцам психотехнических систем показывает, что они получали свое назва-

ние не в соответствии с основным предметом исследования, а в соответствии с методом, имевшим одновременно и практическую, и познавательную валидность. З. Фрейд не дал своей системе название «психология бессознательного», но — психоанализ; П.Я. Гальперин не именовал свою концепцию «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 и должна быть «теорией метода». В излагаемой нами системе общий принцип психотерапевтического метода выражается категорией понимания, и конкретные базовые методы представляют собой разные виды понимания (майевтика, эмпатия, интерпретации и т.д.), поэтому с учетом упомянутых исторических прецедентов данная система не просто может, а в каком-то смысле должна быть названа **Понимающей** психотерапией.

Для самоопределения всякой концепции 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 Выготского — Леонтьева). Но сама эта ветвь растет под прямым влиянием личностно-центрированной психотерапии, пытаясь с помощью теоретических средств, созданных в рамках отечественной психологии, развивать психотерапевтический подход К. Роджерса. Конечно, это всего лишь метафоры и декларации, которые не заменят решения принципиальной задачи — анализа методологической совместимости культурно-деятельностной психологии и личностно-центрированного подхода.

Что касается соотношения Понимающей психотерапии с другими психотерапевтическими теориями, легко заметить много важных перекличек с многими из них, особенно в методах работы. Например, майевтика как один из базовых методических приемов направлена на стимуляцию рефлексии по отношению к предубеждениям, предрассудкам клиента, лежащим в основе его жалоб. В этом пункте Понимающая психотерапия явно созвучна когнитивной терапии А. Бека (1976). Использование такого параметра варьирования понимающих реплик, как «персона», когда клиенту какие-то аспекты его внутреннего опыта «возвращаются» в виде взаимодействия его внутренних «персон» (например: «Так ли я понимаю, что вы в смятении — *ваше сердце* рвется на волю, а *ум* останавливает его, охлаждает, как бы урезонивает его — остановись, подумай, все ли сделано...») напоминает психодраматическую психотерапию. Примеры можно продолжать, но здесь важнее сформулировать задачу — систематического описания методических и теоретических элементов Понимающей психотерапии, заимствованных из других психотерапевтических систем и анализа статуса этих элементов в Понимающей психотерапии.

Все названные задачи нельзя понимать как чисто номенклатурные и инвентаризационные. Ориентация в поле «мировой психотерапии» нужна не просто для определения «координат» размещения Понимающей психотерапии, сама такая ориентация — способ развития психотехнической системы, методом для которого служит «психотерапевтическая компаративистика» (Цапкин, 2004).

Но все же главное направление развития системы, коль скоро она объявляет себя «психотехнической», состоит в выдвижении исследовательской программы, которая в конкретных разработках осуществит общий методологический принцип

сотрудничества науки, практики и образования. Здесь не место для развернутого описания этой программы, но можно и важно указать на некоторые модели и типы реализующих ее исследовательских проектов.

Во-первых, это психотехническая транскрипция классических психологических экспериментов. Так в диссертационном исследовании А.Н. Молостовой (под руководством В.К. Зарецкого и Ф.Е. Василюка) реализуется психотехническая версия проведения знаменитых дункеровских экспериментов по изучению творческого мышления. В ходе решения испытуемым творческой задачи экспериментатор не имитирует собой нейтральный «регистрационный прибор», основная функция которого фиксировать процесс решения задачи, как это было в классической версии, а реализует «участную» исследовательскую позицию. Он активно включается в общение с испытуемым, контролируемым образом поддерживая его целостный мыслительный процесс, при этом не вторгаясь в обсуждение содержания самой задачи. (Например, испытуемому, стукнувшему в досаде кулаком по столу и отвернувшегося от листа с задачей, экспериментатор может сказать: «Похоже, вы разозлились на эту задачу, на самого себя и чувствуете, что теряется желание довести дело до конца»). В качестве методов такого включения используются методики, составляющие технический алфавит Понимающей психотерапии (эмпатия, понимание, майевтика, интерпретация) (см. § 4.1) Предметом исследования становится не только творческое мышление испытуемого, но и то, какая психотехническая коммуникативная программа создает оптимальные условия для творческого акта. Этот первый тип конкретных психотехнических научных разработок в рамках понимающей психотерапии можно обозначить как «участное исследование».

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. В самом деле, у испытуемого создается «квазипотребность» (Левин, 2000) в решении задачи, которая вскоре оказывается фрустрированной из-за непредвиденных трудностей, возникающих в процессе решения, в связи с этим у испытуемого актуализируется работа переживания, направленная на совладание с фрустрацией, а психолог-экспериментатор различными психотерапевтическими методами пытается поддержать эту работу переживания, — все это создает условия, очень напоминающие ситуацию психотерапевтического процесса. Подобное моделирование позволяет экспериментально изучать психотерапию без психотерапии.

Второй тип конкретных научных исследований в рамках намечаемой исследовательской программы следует в отличие от первого «участного исследования» назвать «исследованием участности». Примером может служить диссертационная работа Е.В. Шерягиной (2006), ведущаяся под руководством автора, которая посвящена изучению процесса утешения. Выбор предмета исследования неслучаен. Понимающая психотерапия в качестве главного продуктивного процесса на полюсе клиента, благодаря которому достигаются в конечном счете терапевтические результаты, рассматривает процесс переживания. В исследовании выдвигается гипотеза, что внутренняя деятельность переживания формируется у человека по общему закону формирования высших психических функций, сформулированному Л. С. Выготским. Средства, приемы, стиль переживания складываются у ребенка в коммуникативных ситуациях, которые можно обобщенно обозначить как «ситуации утешения». Это

такие ситуации, в которых боль и неудовлетворенность ребенка становятся предметом специально направленного на них действия взрослого, не обязательно собственно утешения — ребенка отвлекают, успокаивают, призывают потерпеть, стыдят за неспособность терпеть, обвиняют и т.д. Культура утешения интериоризируется и оборачивается культурой внутренней деятельности переживания.

Работа переживания начинается у пациента отнюдь не в момент начала терапевтической сессии. Его переживание — это не чистый лист. Человек, приходящий на сеанс психотерапии, приносит с собой не только свою критическую ситуацию, но и свой уже развернувшийся (или уже зашедший в тупик, заблудившийся) процесс ее переживания, причем процесс, идущий в привычном стиле, в котором участвуют онтогенетически встроенные в него те или иные помогающие, утешающие фигуры. Именно с этой реальностью приходится встречаться психотерапевту, именно в ней ориентироваться и участвовать. Поэтому так важно для Понимающей психотерапии исследовать закономерности, типы и жанры процесса утешения.

Третий тип научных разработок может быть представлен диссертационным исследованием нашего аспиранта О.В. Шведовского «Микродинамика личностных изменений в процессе понимающей психотерапии» (Шведовский, 2006). По своему методическому подходу, как и предыдущий тип, он реализует классическую научную парадигму, и его вклад в развитие психотехнической системы Понимающей психотерапии выражается отчасти в испытании того, насколько методы математического моделирования способны адекватно отображать такую сложную и трудно объективируемую реальность, как терапевтический процесс, но главное его значение — не столько в плоскости метода, сколько в плоскости формирования предмета исследования. В данном исследовании удалось показать, что возможно выделение мельчайших *квантов* психотерапевтического процесса, по анализу которых можно прогнозировать динамику терапии примерно так же, как по анализу капельки крови можно судить о состоянии всего организма. Принципиальный факт, зафиксированный этим исследованием, состоит в том, что квант терапии устроен, если так можно выразиться, «андрогинно», т.е. включает в себя не отдельно акт сознания клиента и акт сознания терапевта, а единый акт некой формируемой в терапии *совокупной личности* («личности контакта» по терминологии О.В. Шведовского), где оба «соавтора» терапевтического процесса в случае вхождения в специфический смысловой резонанс становятся единой фигурой. Когда этого не происходит, вероятность положительной динамики терапии стремится к нулю.

Четвертый тип исследований в проектируемой психотехнической исследовательской программе — назовем его «супервизорские исследования» — представляется методологически самым сложным, но в то же время самым интригующим. Примером его может служить работа нашей сотрудницы Ю.В. Щукиной (2004). Сложность супервизорских исследований становится понятной при сопоставлении их с предыдущими типами исследовательских проектов.

Каждый из них определяется двумя основными структурными компонентами: «Подходом» и «Предметом». Можно условно различить два вида подходов — 1) «*созерцательно-отстраненный*» (соответствующий парадигме классической науки) и 2) «*дейтельно-диалогический*». Аналогичным образом можно ввести следующее 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 представ-

ления предмета можно назвать *«синергийным»* — в этом случае психологические процессы одного человека рассматриваются как принципиально недоопределенные вне деятельностно-диалогического контекста, не признаются за самостоятельную исследуемую реальность, но лишь за «атом», бытие которого определяется объемлющей его «молекулой» сопряженного деятельностно-диалогического процесса¹³, которая то и становится предметом исследовательского интереса.

Эти различия позволяют построить простую типологическую таблицу типов 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»	2. «Исследование участности»
	«деятельно-диалогический»	3. «Участное исследование»	4. «Супервизорское исследование»

Эта типологическая таблица позволяет более строго систематизировать упоминавшиеся варианты и примеры психотехнических исследований. Эксперимент А.Н. Молоствовой относится к третьему типу и является иллюстрацией «участного исследования»: предмет изучения (творческое мышление) мыслится здесь «объектно» — как самостоятельная реальность, но исследуется эта реальность не из созерцательно-отстраненной позиции, а путем психотехнического включения в нее, контролируемого соучастия экспериментатора в исследуемом процессе испытуемого.

Изучение утешения в работе Е.В. Шерягиной (2006), равно как и изучение микродинамики личностных изменений в работе О.В. Шведовского (2006), относится ко второму типу, где, напротив, предмет исследования дан «синергийно» — как сопряженная активность двух субъектов, но метод исследования вполне традиционен и реализует отстраненно-аналитическую установку. Типологическое различие этих двух исследований между собой заключается в том, что в одном случае изучается душевная поддержка в житейском контексте, а в другом — профессиональная психологическая помощь.

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 объекта в классической исследовательской парадигме. «Отстраненность» исследовательского метода предполагает, что исследовательские про-

¹³ Это сложно сформулированные простые вещи: например, учебная деятельность школьника не может быть изучена как самостоятельный объект в абстракции от коллективно-распределенной деятельности, в которую вовлечен он сам и другие субъекты образовательного процесса (см.: Рубцов, 1996).

цедуры в идеале являются «бесплотными», и не оказывают влияния на функционирование объекта. Такова идеальная парадигма (совсем другой вопрос, насколько удастся приблизиться к этому идеалу в реальной исследовательской практике).

Полученная типологическая таблица с геометрической очевидностью показывает, в чем источник высокой сложности проектирования и проведения исследований, соответствующих четвертому типу, который мы здесь называем «супервизорским». Они более всего удалены от «настоящих», классических научных исследований, в них приходится осуществлять участие исследование участной реальности или диалогически-деятельное исследование синергичной реальности.

Сама ситуация супервизии предполагает глубокий человеческий контакт между супервизором и супервизируемым терапевтом, который по форме и духу подобен (но не равен) контакту самого терапевта и пациента. Супервизия — это не просто контроль опытного специалиста над менее опытным, не просто консилиум, не просто разбор клинического случая, не просто анализ ошибок и поиск оптимальной тактики продолжения 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? Удивительная особенность супервизорского процесса состоит в том, что в нем создаются условия, в которых в известном смысле сама эта реальность начинает познавать и открывать самое себя. В ней действует парадоксальная сократовская логика, по которой ищущий истину должен обратиться внутрь самого себя и тем позволить истине себя найти.

Что является результатом сложившегося, состоявшегося, удачного супервизорского процесса? Открывшиеся новые клинико-психологические закономерности, новые технические приемы, новые теоретические психологические и психотерапевтические идеи, новые понимания конкретного клинического случая и путей терапии — да, все это и многое еще, но главный плод — новое сознание самого терапевта. Супервизорское исследование становится инструментом профессионального развития личности терапевта или, точнее, развитием профессиональной личности терапевта. Это чрезвычайно важный результат, особенно с учетом того, что психология все больше становится не частной научной дисциплиной, а, прежде всего, гуманитарной практикой, развитие которой осуществляется не только путем развития идей, но и путем развития людей.

Второй, не менее важный научный плод супервизии в том, что этот процесс способен создавать «школу». Исторический опыт развития науки показывает, что в подавляющем большинстве случаев настоящие научные достижения становятся возможными, когда талантливая личность ученого попадает и вырастает в подлинной, горячей, заряженной коммуникативной среде людей, обладающих близким видением единой реальности и общим языком описания этой реальности. Супервизия по самому своему устройству имеет тенденцию и потенцию к порождению «школы» — среды, питающей и выращивающей творчески познающую личность¹⁴. Итак, супервизорское исследование — важнейший и сложнейший тип психологических исследований в рамках Понимающей психотерапии.

При всей важности развития личности психотерапевта и «школы» невозможно отмахнуться от вопроса со стороны канонической науки: может ли кроме

¹⁴ Речь в большей степени о групповых формах супервизии, но и в индивидуальной супервизии потенциально создается среда единомышленников.

этого сама супервизия объективировать и фиксировать в более или менее привычном для науки виде идейные плоды своего познания, или ее удел и миссия оставаться только расплавленной магмой, в которой эти идеи зарождаются, но в которой не могут принять очерченных, остывших, твердых форм?

Возможны ли и, если да, то какие способы взаимной конвертации супервизорского психотерапевтического опыта и общепсихологического знания? Как нужно трансформировать модели проведения супервизии, чтобы она была научно-плодоносной? Вот наиболее перспективные, но непростые вопросы, на которые пока нет определенного ответа в рамках намечаемой программы психотехнических исследований в рамках Понимающей психотерапии.

Еще раз зададимся вопросом, в чем главный смысл предпринимаемой попытки построения психотехнической системы? Почти тридцать лет назад на вопрос, какова сейчас главная проблема психологии, М.К. Мамардашвили, задумавшись на одну затяжку знаменитой трубки, ответил: «Как и всегда — проблема выживания». Думается, что для нашей психологии и в начале нового столетия этот ответ чрезвычайно актуален, причем не в обыденном смысле удобной адаптации психологии и психологов к современным реалиям, а в настоящем «биологическом» смысле. Выживать — это значит сохранять свою целостность, воспроизводиться и развиваться. Став реальной социальной силой, дав многочисленные ростки психологической практики, отечественная психология в целом вошла в опасное состояние, когда три эти «биологические» задачи решаются крайне дисгармонично. Упомянувшийся схизис отечественной академической психологии и психологической практики приводит не только к угрозе целостности и самоидентичности психологии, но и к тому, что складываются параллельные системы ее культурного воспроизводства. Учебные заведения, которые дают серьезную академическую подготовку, опирающуюся на отечественную психологическую традицию, чаще всего жертвуют практическим мастерством специалиста, а в той мере, в какой практическое искусство преподается, оно большей частью реализует одну из зарубежных систем, и в итоге трещина проходит уже по самой образовательной программе. Те же учебные заведения или программы, которые делают ставку на практику, либо реализуют откровенно ремесленную, «фельдшерскую» установку, с деревенским высокомерием относясь к непрактичным университетским болтунам, либо дают систематическую, хорошо сбалансированную теоретико-практическую подготовку по одной из западных школ, в которых, разумеется, ни про какого *Vygotsky* даже не упоминается. В результате складывается безрадостная перспектива для решения третьей «биологической» задачи — задачи развития.

Ситуация методологически опасна, однако и столь же продуктивна. И принципиальный путь творческого, плодотворного «переживания» этой ситуации нашей наукой видится как раз в создании психотехнических систем, превращающих психологическую практику в форму психологического исследования, развивающего различные ветви отечественной психологической традиции. Опыт строительства такой системы и представлен в данной статье.

ЛИТЕРАТУРА

- Аверинцев С.С. Риторика и истоки европейской литературной традиции. М.: Школа «Языки русской культуры», 1996.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.

- Василюк Ф.Е.* Психологические аспекты разрешения критических и травмирующих ситуаций // Социальные, гигиенические и организационные аспекты охраны здоровья населения. Рига: Рижский медицинский институт, 1981. С. 84-90.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
- 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.* Психотехника переживания: Учебное пособие. М.: Ахилл, 1991а.
- Василюк Ф.Е.* Пережить горе // О человеческом в человеке. М.: Политиздат, 1991б, С. 230-247.
- Василюк Ф.Е.* От психологической практики к психотехнической теории // Московск. психотерапевт. журн. 1992а. № 1. С. 15-32.
- Василюк Ф.Е.* Режиссерская постановка симптома (психотерапевтическая методика) // Московск. психотерапевт. журн. 1992. № 2. С. 105-144.
- 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. 1995а. Т. 16. № 3. С. 90-101.
- Василюк Ф.Е.* Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 1995б. Т. 16. № 5, С. 104 -114.
- Василюк Ф.Е.* Методологический смысл психологического схизиса //Вопросы психологии, 1995в. № 6. С. 25-40.
- Василюк Ф.Е.* Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Московск. психотерапевт. журн. 1996а. № 4. С. 48-68.
- Василюк Ф.Е.* Молитва — молчание — психотерапия // Московск. психотерапевт. журн. 1996б. № 4. С. 141-145.
- Василюк Ф.Е.* Психотерапевтическое облегчение боли // Московск. психотерапевт. журн. 1997а. № 2. С. 96-102.
- Василюк Ф.Е.* На подступах к синергичной психотерапии: история упований // Московск. психотерапевт. журн. 1997б. № 2. С. 5-24.
- Василюк Ф.Е.* Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997в. С. 284 -314.
- Василюк Ф.Е.* Психотехнический анализ психотерапевтического процесса // Вопросы психологии. 1998. № 6. С. 40-43.
- Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003а.
- Василюк Ф.Е.* Историко-методологический анализ психотерапевтических упований // Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003б. С. 21-55.
- Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. М.: Смысл, 2005.
- Выгодский Л.* Траурные строки (День 9 ава) // Новый путь, 1916. № 27.
- Выготский Л.С.* Исторический смысл психологического кризиса // Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982. Т.1 С. 291-436.
- Гальперин П.Я.* Методы обучения и умственное развитие ребенка. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.
- Генисаретский О.И.* Навигатор: методологические расширения и продолжения. М.: Путь, 2002.
- Зинченко В.П.* Образ и деятельность. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
- Зябкина И.В.* Нарушения волевой регуляции деятельности и их компенсация: Автореф. дис. М.: МГУ, 1993.
- Копьев А.Ф.* Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // Московск. психотерапевт. журн. 1992. № 1. С. 33-48.
- Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Мамардашвили М.К.* Классический и неклассический идеалы рациональности. Тб.: Мецнис-реба, 1984.
- Молостова А.Н.* Психотехника помощи при решении творческих задач // Молодые ученые — московскому образованию: Материалы V городской научно-практической кон-

- ференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образований городского подчинения. М.: МГППУ, 2006. С. 174-175.
- Мюнстерберг Г. Основы психотехники. М.: Рус. книжник, 1924.
- Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Пузырей А.А. Культурно-историческая теория Л.С.Выготского и современная психология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986.
- Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.
- Роджерс К. Искусство консультирования и психотерапии. М.: Апрель-Пресс; Изд-во Эксмо, 2002.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Изд-во Мин. просвещ. РСФСР, 1946.
- Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976.
- Рубцов В.В. Основы социально-генетической психологии. М.: Институт практической психологии: Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
- Сидорова В.В. Культурная детерминация образа сознания (на примере русской и японской культур): Автореф. дис. М.: МГППУ, 2005.
- Сосланд А.И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или Как создать свою школу в психотерапии. М.: Логос, 1999.
- Флоренский П.А. Из богословского наследия // Богословские труды. Сб. XVII. М.: Изд-во Московск. патриархии, 1977.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Московск. психотерапевт. журн. 1992. № 2. С. 5-40.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. М.: МГППУ, 2004.
- Шведовский О.В. Исследование микродинамики изменений личности в процессе понимающей психотерапии // Психологическая наука и образование. 2006. № 3. С. 89- 98.
- Шерягина Е.В. Переживание и утешение в психологической практике // Молодые ученые — московскому образованию. Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образований городского подчинения. М.: МГППУ, 2006. С. 289-290.
- Щукина Ю.В. Супервизия в психологической практике: метод оценки и развития профессионала // Европейское качество профессионального высшего образования: критерии оценки и динамика развития. Biletens Psihologisko Petijumu. N14. Riga, 2004. P. 87-89.
- Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии: Теоретические проблемы развития психологической науки. М.: Политиздат, 1974.
- Beck A. T. Cognitive therapy and emotional disorders. NewYork: International Universities Press, 1976.

