

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

СЕМИОТИКА И ТЕХНИКА ЭМПАТИИ

Ф.Е. ВАСИЛЮК

Предметом исследования выступает одна из базовых единиц развиваемой автором психотехнической теории понимающей психотерапии — «переживание — эмпатия». Анализируется структура эмпатии как коммуникативного акта психотерапевта. Эта структура включает в себя ряд элементов — оператор понимания, модус переживания, знак переживания и др. Рассматриваются возможности варьирования эмпатических реплик и функции этих вариаций в психотерапевтическом процессе. Особое внимание уделено семиотическим и экспрессивным аспектам эмпатии.

Ключевые слова: переживание, эмпатия, понимающая психотерапия, психотехническая единица, экспрессивность терапевта.

Данная работа является третьей из цикла статей, посвященных описанию «технологического алфавита» понимающей психотерапии [2]. В первой — «Уровни построения переживания и методы психологической помощи» [4] — активность клиента во время консультации рассматривалась как разворачивающаяся на четырех уровнях деятельность переживания. Встречный процесс «психотерапевтического сопереживания» вступает с ней на всех уровнях в отношения сотрудничества, давая возможность раскрыться и прорасти продуктивным, творческим линиям переживания. В этом сопряженном диалогическом процессе ПЕРЕЖИВАНИЯ–СОПЕРЕЖИВАНИЯ можно выделить следующие базовые единицы: «сознание — понимание», «непосредственное переживание — эмпатия», «рефлексия — майевтика», «бессознательное — интерпретация». В каждой из них «левый» полюс — один из уровней осуществления работы ПЕРЕЖИВАНИЯ, а «правый» — один из методов осуществления работы СОПЕРЕЖИ-

ВАНИЯ. В следующей статье «Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания» [3] была проанализирована первая из названных единиц «сознание — понимание». Предмет нынешней статьи — психотехническая единица «переживание — эмпатия». При этом основное внимание будет уделено ее «правому», «методическому» полюсу — эмпатии.

Включенность предмета анализа в такую общую композицию позволяет изменить традиционную логику изложения — от общего теоретического обзора темы к частной научной проблеме и далее к практическим приложениям [5], [6], [16]. Мы, напротив, сразу погрузимся в анализ технических аспектов эмпатии как психотерапевтического акта в надежде, что само такое «инженерное» продвижение в теме будет требовать постановки и обдумывания собственно научных, общепсихологических проблем. От «как» эмпатии к ее «что» и «почему» — такова тактика исследования. Поэтому основной материал анализа — эмпатические реплики терапевта, их возможные вариации и функции в психотерапевтическом процессе.

Таблица

Структура эмпатической реплики терапевта

Оператор понимания	Персона	Эмпатический знак				Другой
		Модус переживания	Переживание	Связь	Предмет	
(1) <i>Правильно ли я понимаю, что</i>	<i>Вы как отец</i>	<i>ощущаете</i>	<i>вину</i>	<i>за</i>	<i>свое бездействие</i>	<i>перед сыном</i>

Структура эмпатической реплики включает следующие основные элементы: 1) оператор понимания, 2) персона, 3) эмпатический знак и 4) Другой. Эмпатический знак в свою очередь подразделяется на модус переживания, обозначение переживания, предмет переживания и связь переживания с предметом. Представим эту структуру в табличной форме (см. табл.) вместе с иллюстрирующей ее эмпатической репликой терапевта (1)¹.

Каждый из структурных элементов эмпатической реплики можно варьировать, чем достигается изменение целостного смысла эмпатического отклика. Рассмотрим последовательно каждый элемент предложенной структуры, его возможные вариации и психотехнические функции в терапевтическом процессе.

1. ОПЕРАТОР ПОНИМАНИЯ

Оператор понимания (т.е. 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 инициативным субъектом терапевтического процесса, берущим на себя ответственность за прояснение и решение проблемы. По отношению к *терапевту* оператор понимания несет важную функцию диалогического кенозиса, самоумаления, профилактически ограничивает мо-

тивы всезнания, всемогущества и т.п., блокируя возможность советов, наставлений, рекомендаций, сбора анамнеза и других неадекватных духу всякой индирективной психотерапии действий. Наконец, влияние оператора понимания на *терапевтические отношения* заключается в таком их ролевом структурировании, при котором терапевт занимает вторичную позицию сопереживающего слушателя, диалогического Ты, по отношению к которому клиент обретает достоинство диалогического Я и статус автора повествования (а не одного из прототипов или персонажей своего рассказа).

2. ПЕРСОНА

Персона — это репрезентант пациента или какой-то его ипостаси в сцене, которая «изображается» фразой терапевта, главное действующее лицо этой сцены. Этот структурный элемент присущ всем психотехническим единицам. В эмпатической реплике персоне приписывается статус носителя переживания.

Благодаря использованию этого элемента достигаются следующие психотерапевтические эффекты:

а) выявляется тот аспект личностного бытия (в примере 1 — отцовство), в котором возникают данные эмоции и переживания (в той же реплике — вина), что важно для самопонимания пациента;

б) в связи с этим происходит локализация переживания, привязка его к конкретной сфере жизни и конкретным жизненным отношениям, что ведет к преодолению невротического отождествления личности с одной из своих частей, спо-

¹ Мы будем нумеровать примеры эмпатических реплик (1), (2), (3), ... , чтобы по ходу дальнейшего анализа можно было ссылаться на них.

способствует профилактике генерализации аффекта;

в) возникают условия для высвобождения и актуализации авторского Я пациента, который может стать субъектом активного творческого совладания с ситуацией;

г) создаются удобные терапевтические возможности для психодраматического разрывания психотерапевтического процесса.

Возможны следующие варианты персоны как элемента терапевтической реплики:

Местоимение. На практике — это самая частая форма:

(2) ...² **Вы** чувствуете себя оскорбленным тем, что вас поставили в такое положение?

Вполне допустимо пользоваться не только вторым лицом, но и первым, причем как в единственном, так и во множественном числе. Например:

(3) ...*В таком положении мы* чувствуем себя оскорбленными, верно?

Такая реплика по сравнению с (2) ведет к некоторому обобщению уникальной ситуации: во-первых, смысловой акцент смещается с самого переживания оскорбленности в данной конкретной ситуации на закономерную связь между «таким положением» и «таким переживанием», а во-вторых, это переживание рассматривается не только как персональная задетость, но и как общая для «нас» реакция на подобную ситуацию³.

Возможно и использование первого лица: в этом случае терапевт встраивается в речь клиента, подхватывает ее, говорит как

бы от его имени, может быть, отчасти «драматизируя» терапевтический диалог:

(4) «Для **меня** же это оскорбительно, в конце концов!» — *хочется воскликнуть в такую минуту. Верно?*

Безличная форма. Элемент «персона» может вовсе отсутствовать в эмпатической реплике, как отсутствует подлежащее в безличном предложении:

(5) ...*Особенно больно от того, что никому не нужен?*

Социальная роль. Персона может быть представлена любой социальной ролью, фиксирующей позицию пациента в тех отношениях, которые стали источником данного переживания.

(6) *Правильно ли я понимаю, что вы как мать (руководитель, гражданин, инопланетянин и т.д.) встревожены тем, что...*

Подбор конкретной роли может вытекать из эмпирической ситуации, о которой повествует пациент, а может быть результатом эстетического и смыслового анализа его рассказа, в этом случае вводимая в позиции персоны роль приобретает **метафорический** характер:

(7) *Вас, как витязя на распутье, охватили глубокие сомнения о будущем пути.*

«Орган».

В эмпатической реплике позицию персоны может занять тот или иной орган.

(8) *Сердце тревожится?*

Такого рода указание на психологический орган звучит вполне естественно в терапевтической ситуации и позволяет вовлекать в процесс всю анатомию «внутреннего человека» — *сердце, душу, совесть, характер* и т.д. Речь может идти не только о «внутренних» органах, но и о *руках, языке, ногах*.

(9) *Руки просто соскучились по работе?*

Функция. Эта категория варьирования примыкает к предыдущей, отчасти сливаясь с ней. Здесь персоной становятся *память, мышление, внимание* и пр. психические функции («Кипит наш разум возмущенный»).

Качество. Эта разновидность определения персоны может быть близка как социальной роли, так и психологическому

² Для краткости оператор понимания иногда будет опускаться. И в реальной работе этот обязательный элемент эмпатической реплики часто заменяется соответствующей интонацией или характерным междометием, смысл которого: «Ах вот как это у Вас! Но точно ли я это почувствовал и выразил?» (Нельзя путать это междометие со знаменитым рожеровским «Угу», осуществляющим смысловую пунктуацию процесса терапевтического слушания.)

³ В этих и всех последующих примерах мы не «рекламируем» тот или иной вариант терапевтического реагирования, но лишь описываем его потенциальные возможности.

органу. Акцент делается на некотором качестве, особенности, свойстве, черте характера человека, которые существенно определяют чувство, приписываемое ему эмпатической репликой.

(10) *Вы как человек ответственный по-настоящему возмущены этой безалаберностью.*

Риторическая фигура. Каждый, люди, никто, некто и прочие риторические фигуры, стирающие индивидуальные черты, также могут иногда выполнять функцию персоны в терапевтической реплике.

(11) *Вы говорите себе: любой человек ревновал бы в подобной ситуации.*

Эта форма указывает на тот или иной класс, с которым клиент себя сопоставляет (или которому противопоставляет), что может способствовать процессу самоидентификации.

Объект. Возможно метонимическое замещение пациента объектом его жизненного мира, которому приписываются чувства самого человека или корреспондирующие чувства. Выше приводилась реплика (9) «*Руки просто соскучились по работе*», но может оказаться более уместным зеркальное отражение ситуации:

(12) *Похоже, что эта незавершенная картина давно уже скучает, ожидая Вашей кисти?*

Использование структурного элемента «персона» вовсе не является эстетическим насилием терапевта над сознанием пациента, чем-то нарочитым, чуждым ему. Ведь та же самая форма используется и самим человеком для самоописания:

«Многое должна была я сносить, во многом уступать, многого не видеть, — жалуется Лиза из пушкинского «Романа в письмах», — между тем как мое **самолюбие** прилежно замечало малейший оттенок небрежения».

3. ЭМПАТИЧЕСКИЙ ЗНАК

Эмпатический знак — это означающее для переживания клиента, которое выступает как означаемое. Эмпатический знак включает в себя, как уже говорилось, четыре структурных элемента — мо-

дус переживания, обозначение переживания, предмет переживания и связь переживания с предметом.

3.1. МОДУС ПЕРЕЖИВАНИЯ

Модус переживания — это вспомогательный элемент эмпатической реплики, который указывает на (а) специфический способ испытывания пациентом отображаемого переживания, на (б) качественные и (в) количественные характеристики этого переживания (ср. [13]).

Если приводившуюся выше реплику:

(1) *Правильно ли я понимаю, что Вы как отец **ощущаете** вину за свое бездействие перед сыном?*

отредактировать таким образом:

(13) *...Вас как отца **переполняет огромное гнетущее** чувство вины...*

то (а) способ испытывания переживания будет выражен словом «переполняет», (б) качественная характеристика — словом «гнетущее», а (в) количественная — словом «огромное».

(а) **Способ испытывания.** То или иное чувство может просто *ощущаться*, а может *пронизывать, охватывать, касаться, пробирать* и т.д. Точное, сензитивное отражение специфического способа переживания в эмпатической реплике терапевта возникает благодаря почти телесному вживанию в жизненный мир клиента. Оно может оказаться более существенным для углубления контакта и продвижения терапевтического процесса, чем точное отражение самого переживания.

(б) **Качественный аспект** модуса переживания выражается в самых разных эпитетах — «светлая печаль», «глупая тревога», «головокружительный восторг» и т.п.

Этот аспект способен отображать как чувственную модальность переживания, примыкая тем самым к способу испытывания (например, *светлая печаль* — оптическая модальность), так и отношение пациента к своему переживанию (*глупая тревога* — недовольство своим чувством).

(в) **Количественный аспект.** Пример из консультации К. Роджерса:

(14) *Вы испытываете **ужасное** напряжение в этом отношении [12; 554].*

Количественный аспект модуса переживания «измеряет» степень различных характеристик переживания, указывая на:

- силу эмоционального переживания (*острая боль, легкое волнение, ужасное напряжение*);
- оценку возможности/невозможности пациента контролировать чувство (*безудержная ярость*), терпеть состояние (*невыносимая скука*), идентифицировать то или иное переживание (*едва заметная тень сомнения*), выражать его (*невыразимая печаль*) и пр.;
- широту ареала распространения переживания в жизненном пространстве пациента (*тотальное недоумение, общий то-скливый фон настроения*).

Психотехнический смысл этого параметра эмпатической реплики состоит в том, что он дает возможность пациенту произвести «субъективное шкалирование» своего переживания. Психотерапевтическая функция такого шкалирования состоит в повышении степени личностного познания и принятия, а в целом — «владения» своим переживанием. Например, если пациент слышит даже самую пессимистическую «эмпатическую гипотезу» психотерапевта:

(15) *Я понимаю, что ты испытываешь полную безнадежность, Генри* [8; 158]

и не станет сам корректировать ее в более оптимистическую сторону («Ну полную — это чересчур! У меня есть шанс»), а согласится с нею, то, как показывает психотерапевтический опыт, это не приводит его в актуальное состояние отчаяния на сеансе, а сопровождается, как ни парадоксально, повышением чувства уверенности. Вторая значимая психотерапевтическая функция количественного аспекта эмпатической реплики состоит в достижении важной для рабочего альянса согласованности в оценках степени эмоций между терапевтом и пациентом.

Таким образом, модус переживания является хоть и вспомогательным, но важным психотехническим инструментом, который позволяет осуществлять тонкую настройку эмпатической реплики.

3.2. ПЕРЕЖИВАНИЕ

Переживание, или, точнее, «обозначение переживания», — центральный элемент эмпатической реплики. Иногда полная структура фразы терапевта редуцируется до одного этого элемента, оставаясь все же полноценным эмпатическим актом.

(16) — *Сыну скоро в армию, а посмотрите, что творится...*

— *Тревожитесь...*

Поскольку в эмпатической реплике устанавливаются знаковые отношения между переживанием пациента и высказыванием терапевта, перспективно дифференцировать различные семиотические аспекты эмпатии: индикативный, номинативный, сигнификативный и экспрессивный [4].

Индикативный аспект

В примере (16) установка пациентки направлена вовне и в будущее, ее мысль готова устремиться к воображаемым картинкам, в которых сыну угрожает опасность. Слово же терапевта указывает (индикация) на другой предмет — внутренний и нынешний, на «актуальное переживание» [12; 205] тревоги.

Это чрезвычайно важный для всей психотерапии в целом поворот от внешнего к внутреннему, поворот внимания человека к себе, к своей душе⁴. Эмпатическая индикация, таким образом, есть не просто выявление наличного, но еще и управление вниманием пациента, пусть приглашающее, а не приказывающее, но все же управление.

⁴ В этом повороте много опасных соблазнов — эгоцентризма, постановки в центр мироздания собственной самости, болезненного душевного самокопания, и психотерапии часто не удается этих опасностей избежать. Однако от патологического психологизма, от чрезмерного *внимания к себе* необходимо отличать установку на «*внимание себе*» (Деян 20:28), понимание себя, открытость внутреннему опыту, без которой человек пребывает в духовно и душевно «оглушенном» состоянии и не способен ни к слышанию других, ни к трезвому осмысленному действию, а живет автоматически, на поверхности, в смысловой отчужденности от самого себя и других. Одно из призваний психотерапии — дать человеку возможность опомниться, пробудиться, восстановить смысловой кровоток души.

Кроме указанного «стратегического» для терапии поворота внимания к внутреннему индикативная функция терапевтической эмпатии состоит также в том, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на существенном. Клиенту немудрено запутаться в своем же долгом сбивчивом рассказе, и тогда эмпатия, указывая на определенный эмоциональный центр, стержень всего переживания, позволяет ему лучше структурировать свое сознание.

Номинативный аспект

В эмпатической реплике переживание получает имя. Значение этого события «названия имени» трудно переоценить. Обнаружение «собственного» имени переживания — по сути, поэтическая задача, в которой совершенно отсутствует произвол: человек «бессознательно знает» именуемую реальность и обнаруживает тонкую сензитивность, порой даже некоторую лексическую капризность до тех пор, пока не будет найдено истинное имя этого переживания:

«В ходе группы встреч один из участников высказывал неопределенные негативные замечания об отце. Ведущий обратился к нему: “Это звучит так, как если бы ты был зол на своего отца”. Он отвечает: “Нет, не думаю”. — “Возможно, ты не удовлетворен им?” — “Ну... да, пожалуй”, — говорит он с некоторым сомнением. — “Может быть, ты разочаровался в нем?” — Ответ следует немедленно: “Да, да! Именно разочаровался, потому что он вовсе не сильная личность. Мне кажется, я уже давно разочаровался в нем, еще когда был мальчишкой”» [17; 3].

Каково влияние эмпатической номинации на значимые для психотерапии процессы и отношения? Даже если речь идет о довольно грустных чувствах, миг узнавания имени радостен, часто сопровождается характерным выдохом, полным облегчения, как будто некий груз невыраженного, безымянного чувства приходилось держать долгим напряжением мышц и желез, а теперь можно с облегчением вздохнуть, доверив его емкому, сильному

слову, которое вмещает в себя все это чувство без остатка. Имя словно бы освобождает тело, разрешает его от бремени чувства и делает это заново родившееся чувство достоянием личности.

Это событие всегда дает новый импульс разворачиванию целостного процесса переживания, как бы расширяя один из каналов этого процесса — канал непосредственного переживания.

Помимо стимуляции динамики переживания происходит повышение личностного уровня и статуса этого процесса, он обретает авторский, творческий характер. До именования личность не отделяла себя от переживания, после именования появляется дифференциация Я и переживания, возможность отношения Я к переживанию. До именования человек отчужден от чувства, после и благодаря именованию он признает принадлежность себе чувства, вступает в права владельца, степень его свободы по отношению к чувству возрастает.

Важно отметить значение диалогических аспектов символизации. Получение непосредственным переживанием имени в диалоге с Другим знаменует факт социального признания значимых для человека чувствований, давая ему целительное ощущение права на испытываемые им состояния и подтверждение реальности и существенности его внутренней жизни. Диалогическое признание действительности чувства вовсе не равносильно солидарности с явленной чувством установкой, ведь и сам пациент вовсе не обязательно с ней солидарен. Терапевт может специально подчеркнуть различие личности и переживания, откликнувшись на чувство по поводу чувства:

(17) ...Вас по-настоящему огорчает, что в душе всплывает какая-то мелкая зависть и раздражение?

Еще одно важное для терапевтического процесса следствие состоит в изменении качества терапевтических отношений, которые происходят во время поиска и нахождения истинного имени переживания. Эти моменты сопровождаются радостью творческого объединения и взаимопони-

мания. При этом речь идет не только об улучшении эмоционального контакта терапевта и пациента, но и о повышении качества их синергичного контакта, рабочего альянса. Есть радость эмоционального сближения, но есть другая радость объединенности в общем деле, ладной согласованности действий, это радость взаимодополнения, соучастия, соработничества. О.В. Шведовский [15] ввел термин «личность контакта» для описания рождающегося в терапевтических отношениях совокупного «Мы». По аналогии можно было бы ввести понятие «личность альянса», имея в виду не соединение психотерапевта и клиента как участников «Я — Ты» отношений, а их «творческое объединение» как *сотрудников* в совокупного Автора психотерапевтического действия.

Сигнификативный аспект

Эмпатия дает переживанию не только имя, но и значение. Значение есть орудие мысли, и благодаря сигнификации переживания пациент обретает возможность повысить качество, здравость и продуктивность своего мышления в ситуации кризиса, которая часто сопровождается когнитивными дисфункциями [14].

Полноценная сигнификация переживания позволяет сформироваться особому функциональному органу, который можно назвать «экспериентальным мышлением» (от англ. *experience*): в нем сопрягаются, усиливая друг друга, мысль и эмоция.

Главная миссия деятельности переживания — это решение «задачи на смысл» [9]. В этой задаче две стороны. Во-первых, в результате работы переживания должен быть обретен новый жизненный смысл — *смысл-путь, смысл-опора* бытия. Однако не менее важна и вторая сторона — поиск *смысла-правды*, смысловое познание экзистенциальной реальности. Только обретая знаковую форму, переживание может стать для личности проводником в деле познания своих действительных мотивов и ценностей [1], [9].

На первых этапах освоения техники эмпатии наблюдается характерная ошиб-

ка — восприятие этого процесса как некой игры «Угадай эмоцию». Это восприятие ложно трижды: во-первых, потому что видит в переживании не нечто уникальное [11], а типовой элемент из реестра; во-вторых, потому что мыслит переживание как нечто статичное, а не динамично изменяющееся; в-третьих, потому что рассматривает терапевтические отношения как состязание, а не как сотворчество.

В психотерапевтическом искусстве нет предварительных репетиций и черновиков, поэтому первичная неточность эмпатического обозначения переживания не только неизбежна, но может оказываться более «выгодной» для развития терапевтического процесса, чем попадание в «десятку» [11; 119–120]. Можно предложить понятие «*оптимум непонимания*» для описания такой семантической дистанции между переживанием и найденным терапевтом обозначением, которая лучше всего способствует как разворачиванию собственной авторской поэтической позиции самого пациента, так и возникновению полноценного творческого терапевтического альянса.

Анализ эмпатической сигнификации, как только что говорилось, должен рассматривать саму эмпатию и переживание не в статике, а в динамике [10], [17]. Однако динамика эта обычно мыслится только в функциональном плане, а не в плане развития. Переживание же не просто течет, оно растет, разветвляется, развивается, создается. В связи с этим стоит ввести представление о *зоне ближайшего развития переживания*⁵. Мучительный опыт, который ранее не мог быть пережит пациентом самостоятельно, теперь, в атмосфере эмпатического общения, насыщенного символически полноценными означающими, опосредствующими процесс переживания, может быть внутренне преобразен. И результатом становится не только факт совладания с кризисом, но и развитие переживания как высшей психической функции, развитие культуры переживания.

⁵ Этой формулировкой автор обязан беседе с Т.Д. Карягиной.

Экспрессивный аспект

Экспрессивный аспект эмпатии — большая тема, и рамки статьи позволяют лишь наметить структуру ее анализа.

А. Экспрессивность клиента. Клиент не только нечто переживает, он *выражает* свое переживание в ходе терапевтического сеанса самыми разными способами — сознательными и бессознательными, вербальными, паравербальными и поведенческими (лексика, интонации, громкость и тембр речи, вздохи, жесты, позы, мимика, одежда, опоздания и пр.). Своей эмпатической репликой терапевт откликается и на само переживание, и на способ его выражения, и на отношение между ними, и на отношение личности к переживанию и выражению).

Вот самые простые примеры технической реализации этих вариантов эмпатии. Терапевт может прямо назвать само переживание:

(18) ...*Вы злитесь, когда...*

В другом случае он может отобразить в эмпатической реплике соответствующую злости телесную выразительную реакцию, не называя самого чувства:

(19) ...*У вас сжимаются кулаки, когда...*

В третьем он объединит в эмпатической реплике и само переживание, и экспрессию:

(20) ...*Вы так злитесь, что даже сжимаются кулаки...*

Во фразах такого типа устанавливаются значимые семиотические отношения между переживанием и экспрессией. В частности, как в данном примере, экспрессия становится индикатором интенсивности испытываемых чувств.

Однако чаще в терапевтическом процессе приходится иметь дело с более сложными, неявными, опосредствованными или неконгруэнтными отношениями между переживанием и выражением, когда выражение решает одновременно несколько противоречивых задач. В высказывании пациента могут сплестись и доверчивое признание в своем по-детски наивном чувстве, и демонстрация «зрелого» иронического отношения к этому чувству, и некоторая агрессивность к терапев-

ту, долженствующая показать независимость, так что терапевту приходится решать непростую задачу выбора основного предмета для эмпатического отклика или конфигурирования в этом отклике сразу нескольких связанных между собой переживаний.

Б. Экспрессивность терапевта. Эмпатическая реплика терапевта не только что-то отображает, но одновременно и нечто выражает. Здесь стоит выделить три основных вопроса — о содержании, позиции и формах экспрессивности терапевта.

«Классическим» *содержанием*, выражаемым в эмпатии, является переживание пациента. Оно усматривается из «классической» *позиции*, которую можно назвать «как бы идентификацией», когда терапевт оставляет на время свой жизненный мир, переносится в жизненный мир клиента и почти полностью совмещает точку своего обзора этого мира с Я клиента [17]. «Классическая» *форма* выражения — серьезное, реалистическое, прозаическое обозначение переживания.

Однако к «классике» дело отнюдь не сводится. Все три ключевых пункта эмпатической экспрессии могут быть проблематизированы.

С о д е р ж а н и е. Основным содержанием, выражаемым в эмпатии, всегда является некое переживание, но это не всегда переживание, носитель которого — Я клиента. Потенциально в содержание эмпатического выражения могут включаться: а) переживание клиента, его субличности или других значимых фигур его жизненного мира, б) факт и способ выражения клиентом этого переживания, в) его личностное отношение к самому переживанию и его выражению; далее, уже на полюсе терапевта, г) непосредственное «сопереживание» (в смысле Т.П. Гавриловой [5]) терапевта, д) «сочувствие» [Там же] терапевта, т.е. его реакция на переживание клиента, е) его отношение к клиенту, ко всей терапевтической ситуации, к самому себе в терапевтической ситуации, наконец, ж) его настроения и чувства, прямо не относящиеся к терапевтической ситуации.

Вдохнув «воздух» одновременно из всех этих источников, терапевт вслушивается в «облако» этого душевного материала и «изводит» из него эмпатическую форму.

Многообразие содержаний, которыми пропитана терапевтическая экспрессия, создает опасность слипания их в один конгломерат. Терапевту необходимо развивать в себе установку на проведение ясной дифференцировки источников содержания, чтобы все они в эмпатической реплике как некоем микропроизведении были представлены «нераздельно, но и неслиянно». Ю. Джендлин [7] сформулировал три принципа экспрессивности психотерапевта, способствующих достижению этой цели, — «ненавязчивость», «внутреннее самонаблюдение» и «незамутненная простота».

П о з и ц и я. Эмпатическая экспрессивность определяется не только выражаемым «содержанием», но и позицией, которую занимает терапевт.

В «классической» роджерсианской эмпатии сознание терапевта почти полностью совмещается с позицией клиента в его жизненном мире. Такое понимание эмпатической позиции может быть проблематизировано с целью выявления его внутренней структуры и обнаружения других «неклассических» вариантов. Вот основные линии этой проблематизации.

(а). **Внутреннее — внешнее.** Фигура эмпатического Наблюдателя [4] может перемещаться в жизненный мир клиента, но может и «остаться на месте», в жизненном мире терапевта, размещая вокруг себя «предлагаемые клиентом обстоятельства». Это два крайних полюса, между которыми возможны промежуточные варианты, сочетающие эти позиции наблюдения в разной пропорции. Следующая реплика дает пример такого сочетания:

(21) *Вы так об этом рассказываете и даже сейчас сидите с таким видом, что у меня возникает впечатление, что Вы были в полном недоумении и растерянности.*

(б). **Место.** Входя в жизненный мир клиента, терапевт не обязательно совмещает свой наблюдательный пункт с Я кли-

ента. Как мы видели, внутри жизненного мира клиента может быть целый ряд позиций, субличностей, фигур, которые сам клиент готов признать за свои, и, соответственно, у терапевта появляется возможность выбора одной из этих точек зрения.

(в). **Дистанция.** Терапевт может быть эмоционально сопричастен выражаемому в реплике переживанию (как актер в театре Станиславского), а может, напротив, быть «по-брехтовски» отстранен от него.

(г). **Роль.** Рольевое определение позиции может быть самым разным — спутник, который разделяет с клиентом часть его жизненного пути, деликатный гость, сталкер, доверенный друг, пересмешник, бесстрастный хроникер, свидетель и т.д.

(д). **«Кафедра».** Одно дело — «наблюдательный пункт», другое — «кафедра», т.е. позиция не для восприятия, а для выражения воспринятого переживания. Здесь в распоряжении терапевта и ряд структурно-поэтических позиций (автор, лирический герой, персонаж, редактор и т.п.), и ряд социальных или семейных позиций (врач, учитель, философ, отец, мать, бабушка и т.д.). Вот пример эмпатии из позиции врача:

(22) *Правильно ли я понимаю, что этот стресс в семье вызвал у вас сильную депрессию, астению, вы чувствуете себя подавленным и истощенным?*

Эта проблематизация представлений об эмпатической позиции позволяет ввести понятие «композиционная структура эмпатии». Композиционный анализ показывает, что существует многомерное пространство видов эмпатии. «Классическая» эмпатия является только одной из точек этого пространства, одной из множества композиций, как евклидова геометрия — лишь одна из возможных геометрий.

Ф о р м а. Каждая разновидность композиционной структуры эмпатии задает и требует определенного стиля выражения, жанра, лексики, словом, той или иной эстетической системы.

(а). **Языковые средства выразительности** — фонетические, морфологические, лексические и т.д. Например, из послед-

них — подбор синонимов и антонимов, диалектных слов, сленга и пр. способствует точному выражению оттенков и силы чувства (*тревожитесь — испуганы — ужасаетесь*), равно как и выражению отношения к нему (*поджали хвост*).

(б). **Паралингвистические средства** — громкость, ритм, тембр речи, паузы, мимика, жестикация, вздохи, хмыкания, кашель — все может быть использовано для эмпатического выражения. Речь не о том, что терапевт должен специально культивировать подчеркнутую театральность, вопрос в конгруэнтной и релевантной экспрессивности. Ценность естественности и экспрессивной сдержанности, характерная для стилистики роджерсовской классической эмпатии, — не единственно возможная. Скажем, психотерапевтическое искусство А. Минделла включает в себя нарочито преувеличенную выразительность, приближаясь порой по стилистике к клоунаде. Это не только не мешает теплой и тонкой эмпатичности, но создает характерную атмосферу, пронизанную юмором и грустью, шутовством и философией, в которой пациент раскрывает в себе невосребованные ранее целебные возможности выразительности.

(в). **Поэтические средства** — это использование фигур речи, разнообразных тропов, особенно сравнений и метафор (*загнанная лошадка* — об усталости, *пустыня* — об одиночестве и т.п.) для выражения переживаний пациента. Это и обращение в описании переживаний к разным жанрам — лирике, эпосу, анекдоту, детективу, медицинскому или научному дискурсу. Психотерапевт может прибегать к аллюзиям или прямым цитатам, он может *отождествлять* себя с авторской позицией в рамках того или иного жанра (не замечая, что «говорит прозой» и становится, например, в позу романтического героя), а может *играть* характерную жанровую роль, подчеркнуто дистанцируясь от нее. Например, пациенту, прошедшему уже через острую фазу горя, терапевт может вполне серьезно сказать:

(23) *Насколько я понял, время от времени вы чувствуете, что боль отступает и печаль становится какой-то другой — «печаль моя светлая».*

В другом случае, напротив, терапевт дистанцирует себя как личность от декламатора жанрового текста с помощью иронической интонации. Например, набедокурившему подростку, с тревогой ожидающему заслуженного наказания, школьный психолог говорит с преувеличенно «былиными» интонациями:

(24) *Ты думаешь: ой-ой-ой, пропала моя буйная головушка!*

3.3. ПРЕДМЕТ И СВЯЗЬ

Хотя центральным элементом, «королем» эмпатической реплики является описание самого переживания, искусство точной эмпатии определяется также нюансами описания *предметной ситуации* переживания: короля играет свита, и нередко играет более выразительно, чем сам король.

И уж совсем скромным элементом кажется *связка* между переживанием и предметом, однако и она обладает большими возможностями влияния на направление внутренней работы пациента. Скажем, если в примере (1) сделать минимальную замену — предлог «за» поменять на близкий ему «из-за»:

(25) *Правильно ли я понимаю, что Вы как отец ощущаете вину из-за своего бездействия перед сыном,*

то переживанию пациента будет «предложена» совсем другая тенденция. «Из-за» настраивает сознание пациента на анализ, проверку и уточнение причины чувства вины. А вот «за» в данном контексте скорее выявляет и выговаривает диалогические покаянные нотки в переживании клиента (*попросить прощения за что-то*).

При одном и том же обозначении переживания терапевт может выделить разные предметы переживания. Например, на жалобу клиента «Мне очень надоела моя работа... Эти сдачи номера газеты до двух ночи так изматывают, и, главное, уже все заранее известно — когда и какие неприятности тебя ждут» терапевт может

откликнуться пониманием крайней усталости, истощенности, вовсе не указывая ни на какой предмет:

(26) ...*Вы чувствуете, что истощены...*

В другом случае он может связать истощенность со всей ситуацией в целом:

(27) ...*Вы чувствуете, что истощены от всего этого.*

В третьем выделит объективные обстоятельства, которые порождают это состояние:

(28) ...*Вы чувствуете, что истощены от того, что приходится работать по ночам.*

В четвертом назовет в качестве предмета и причины истощенности субъективную оценку ситуации как бесперспективной:

(29) ...*Вы чувствуете, что истощены от того, что нет надежды хоть что-то изменить...*

Выразительных возможностей описания предметной ситуации иногда может оказаться достаточно, чтобы эмпатическая реплика могла вовсе обойтись без прямого обозначения переживания⁶. Все на ту же реплику клиента терапевт может откликнуться лаконичным:

(30) ...*Одно и то же, и нет просвета...*

Такой «экспрессионистический» способ описания предметной ситуации в эмпатической реплике близок к метафорическому, но не равен ему. В терапевтической метафоре (например: «Как лошадка на мельнице, круг за кругом») сознание клиента перемещается в другой мир (мельницы), который выступает эстетическим означающим по отношению к жизненной ситуации клиента. При «экспрессионистической» же эмпатии сознание клиента не покидает предметного контекста проблемной ситуации, но сама она изображается терапевтом таким образом, что клиенту становится очевидно: его чувство услышано, понято и терапевт созерцает его жизненный мир под тем же углом зрения, что и он сам.

⁶ Искусство дает множество подобных примеров. Басё не скажет отцу, потерявшему сына: «Какое горе!», но так: *Поник головой, — / Словно весь мир опрокинут, — / Под снегом бамбук.*

В этом «неправильном» варианте эмпатии, где терапевт не произносит ни одного «эмоционального» слова, становится особенно ощутимым подлинное ядро настоящей эмпатии вообще. При всей важности слов и эмпатической техники суть дела — не в словах и не в технике, а в достижении терапевтом состояния особой созерцательности. Терапевт погружается в жизненный мир клиента, смотрит с его позиции, видит мир под тем же углом зрения, что клиент, но... смотрит НЕ ЕГО ГЛАЗАМИ. Глаз клиента «засорен» страстностью и страхом, мешающими ему увидеть свою ситуацию по-новому и широко — не сквозь узкую бойницу цели и боли. Глаза же терапевта К. Роджерс называет «свежими и бесстрашными» [17; 4]. (Даже для глаз поэта и философа лучшего определения не найти!) Клиент загипнотизирован кризисной ситуацией, его восприятие и воля связаны, пленены. Терапевт же хоть и становится в эмпатии на ту же точку, что и клиент, но он «стоит в свободе» (Галат 5:1), и дар этой свободы — творческий образ ситуации и творческое видение ее душевного центра. Этот дар и дает человеку шанс сделать новый шаг в развитии своего переживания.

*

Обозначенными в статье вариациями далеко не исчерпывается поле возможностей, которые используются в эмпатическом слое работы в рамках понимающей психотерапии. Последний элемент структуры эмпатической реплики («Другой») остался за пределами рассмотрения из-за своей особой значимости — диалогические аспекты эмпатии требуют специального развернутого анализа.

Кроме структурных вариаций существует ряд дополнительных измерений генерирования видов терапевтической эмпатии. Обсуждая в свое время варьирование понимающих реплик [3], мы вводили понятие *мультипликатора* — концептуальной схемы, которая позволяет систематически расширять технические возмож-

ности того или иного психотерапевтического приема или метода. К таким мультипликаторам относятся: понятие психотерапевтического хронотопа (позволяющее применять эмпатию в режимах здесь-и-теперь и там-и-тогда, апеллируя к разным регистрам сознания пациента), типология жизненных миров (позволяющая слышать и эмпатически откликаться на инфантильные и реалистические, ценностные и творческие аспекты переживания), схема структуры терапевтической ситуации (позволяющая выстраивать композицию эмпатии, исходя из задач оптимизации этой структуры).

Последовательное описание и анализ этих возможностей может не только послужить развитию психотерапевтической техники, но и стать полем для психотехнического исследования научных проблем продуктивного переживания и творческого сопереживания.

1. *Асмолов А.Г.* Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990.
2. *Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Гуманитарные исследования в психотерапии / Авт. вступ. ст. и ред. Л.И. Воробьева; Под общ. ред. Ф.Е. Василюка. М.: МГППУ; ПИ РАО, 2007. (Тр. по психотерапии и психологическому консультированию. Вып. 1.). С. 159–203.
3. *Василюк Ф.Е.* Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Моск. психотерапевт. журн. 1996. № 4. С. 48–68.
4. *Василюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. 1988. № 5. С. 27–37.
5. *Гаврилова Т.П.* Понятие эмпатии в зарубежной психологии (Исторический обзор и современное состояние проблемы) // Вопр. психол. 1975. № 2. С. 147–158.
6. *Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н.* Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопр. психол. 1993. № 4. С. 61–68.
7. *Джендлин Ю.* Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиенто-центрированной психотерапии // Моск. психотерапевт. журн. 1993. № 3. С. 75–92.
8. *Дорфман Э.* Игровая психотерапия // Роджерс К. Клиенто-центрированная психотерапия. М.: Рефл-бук; Ваклер, 1997. С. 142–192.
9. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
10. *Орлов А.Б., Хазанова М.А.* Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопр. психол. 1993. № 4. С. 68–73.
11. *Петровский А.В.* Отзыв официального оппонента на диссертацию В.В. Архангельской «Проблема понимания в своевременной индирективной психотерапии» // Журн. практ. психол. 2006. № 3. С. 114–123.
12. *Роджерс К.* Искусство консультирования и психотерапии. М.: Апрель Пресс; Эксмо, 2002.
13. *Тэхкэ В.* Психика и ее лечение: психоаналитический подход. М.: Акад. проект, 2001.
14. *Холмогорова А.Б.* Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра: Автореф. докт. дис. М., 2006.
15. *Шведовский О.В.* Исследование микродинамики изменений личности в процессе понимающей психотерапии // Психол. наука и образов. 2006. № 3. С. 89–98.
16. *Ягнюк К.В.* Природа эмпатии и ее роль в психотерапии // Журн. практ. психол. и психоанализа. 2003. № 1. <http://psyjournal.ru/>.
17. *Rogers C.R.* Empathic: An unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1975. V. 5. N 2. P. 2–10.

Поступила в редакцию 29.XII 2006 г.