



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО



The World Association for Person Centered and  
Experiential Counseling and Psychotherapy

**АССОЦИАЦИЯ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

**VI НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

# **ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ОСНОВЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ**

**22–24 июня 2018 г.**

**Тезисы докладов**

Москва  
2018

УДК [159.97/.98+616.8-085.851](063)  
ББК 88.9я431+53.57я431+56.14-57я431  
П56

**Понимающая психотерапия: основы и пути развития.** VI Научно-практическая конференция с международным участием 22–24 июня 2018 г. Тезисы докладов. М.: Ассоциация понимающей психотерапии, 2018. 116 с.

### **Редакторы**

Гросицкая М.К., Кулевацкая О.Н., Семенова Е.А.

Сборник включает тезисы докладов участников VI ежегодной научно-практической конференции по понимающей психотерапии (Москва, ПИ РАО, 22–24 июня 2018 года).

ISBN 978-5-4465-1978-1



ISBN 978-5-4465-1978-1

© Ассоциация понимающей психотерапии, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Гросицкая М.К. Проблема тактического измерения работы с переживанием.....	6
Корнева Е.Н. Феномен благодарности: от эмоции к переживанию.....	14
Семенова Е.А. «Бессубъектное». Проблема субъекта в работе с клиентом в понимающем подходе.....	19

## ПРИМЕНЕНИЕ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СМЕЖНЫХ ПРАКТИКАХ

Овчинникова Ю.С., Ткаченко Н.В. Понимающее сопереживание как метод познания Другого в контексте полевых исследований традиционных культур.....	24
Немова Ю.А. Понимающий подход в работе с персоналом.....	28
Самбор М.А. Понимающая психотерапия в работе школьного психолога.....	32
Шапиро А.З. Личностный опыт как средство психолого-педагогической помощи при освоении вторых языков в семье: проблемы и перспективы.....	38

## ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И СЕМЬЕЙ

Андрианова Л.В. О создании Детской и подростковой секции Ас-	
--	--

социации «Понимающая психотерапия».....	44
Багинская А.В. «Челночное понимание» как метод работы с парами в понимающей психотерапии.....	49
Кандыбина Е.Г. Игровая психотерапия с элементами понимающей психотерапии с ребенком, пережившим раннюю детскую травму.....	53

#### КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ В ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Боронина Е.В. Работа с онкологическими пациентами и их близкими методами ППТ в телефонном консультировании.....	58
Бурно А.М. О некоторых реакциях на собственные тревожно-депрессивные расстройства.....	64
Деменкова Е.А. Опыт применения ППТ в работе наркологической службы с детьми группы риска и их родителями.....	67
Сергазина Ксения. Методы работы с симптомом в понимающей психотерапии.....	72

#### ЦЕННОСТНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Кретьова Л.А. Жизненный мир сада: надежды и кризисы загородной жизни.....	76
Чеснокова М.Г. Экзистенциально-религиозные мотивы в творчестве Л.С. Выготского и концепция жизненных миров Ф.Е. Василюка.....	82
Шаньков Ф.М. К проблеме духовного измерения переживания.....	87

К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ЗНАНИЮ ЧЕРЕЗ ОПЫТ:  
МАСТЕР-КЛАССЫ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ,  
КЛИЕНТСКИЙ ОПЫТ

Ветлужских М.В., Федосеева А.М. Как психологу пережить разрыв терапевтических отношений.....	94
Виноградова Е.Л. Интеграция ППТ и других подходов: работа с темой любви к себе.....	99
Дроздов Д.С., Овчинникова Ю.С. Я – композитор собственной жизни: музыкальные метафоры как средство переживания, осмысления и построения своего жизненного пути.....	102
Чумакова О.А. Коллективная режиссерская постановка симптома под руководством Ф.Е. Василюка. О методике сквозь призму опыта.....	105
 СПИСОК АВТОРОВ.....	 111

# **ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ**

Гросицкая Мария Константиновна

## **ПРОБЛЕМА ТАКТИЧЕСКОГО ИЗМЕРЕНИЯ РАБОТЫ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ**

Понимающая психотерапия – сравнительно молодое направление. Развиваясь, переживая кризисы (благодаря им обнаруживаются «точки роста»), понимающая психотерапия оформляется в целостный и гармоничный метод. Ф.Е. Василюк разработал теорию сознания и переживания, систему дифференцированных методов понимания, модель хронотопа психотерапевтической ситуации (Василюк, 1984, 2005, 2008). Совместно с Л.Г. Шермазян, О.В. Шведовским, Е.В. Шерягиной, Д.С. Дроздовым, Т.Д. Карягиной были исследованы сопереживание и эмпатия, терапевтический контакт, жизненный мир симптома, названы формы соотношения личности и переживания (Василюк, 2005, 2016, Василюк, Карягина, 2017).

Однако на карте понимающей психотерапии еще немало белых пятен. Темпоральные аспекты понимающей психотерапии существуют пока в зачаточном виде. Теория стратегии и тактики во многом находится на стадии проблематизации.

Исследование хронотопического измерения психотерапии Ф.Е. Василюком и опыт концептуализации обучения понимающей психотерапии на 5 ступени Мастерской (Ф.Е. Василюк, О.В. Шведов-

ский, Ю.В. Щукина) дают возможность продвинуться в осмыслении названных категорий и феноменов. Среди них мы остановимся на проблеме тактики в понимающей психотерапии и ее практических аспектах, связанных со своеобразием форм переживания.

В общем смысле, тактика – такой аспект деятельности, который подразумевает движение к намеченной цели с использованием имеющихся средств.

Ф.Е. Василюк ставит вопрос о тактике не абстрактно-теоретически, а прикладным образом, поэтому в определении тактики предлагает учитывать и тот аспект значения этого понятия, который относится к военному искусству: реализация военной стратегии на местности.

Тактика подразумевает поворот в течении консультативного процесса, реализованное усилие автора по отношению к материалу. В этом состоит ее композиционное значение.

В то же время Ф.Е. Василюк проблематизирует монологический способ мыслить тактику как движение к цели, а в терапевте видеть стратега, который работает со случаем как со сложной задачей. Альтернативный способ мысли, более соответствующий диалогическим принципам личностно-центрированной терапии, состоит в том, чтобы внутренне адресовать свое сопереживание значимому Другому, партнеру в деле поиска истины. В рамках религиозно-философской системы координат таким «антропологическим супервизором» может выступать, например, Сократ.

Наконец, тактика мыслится в тесной связи со стратегией и доктриной, которую определяет усилие терапевта в трансцендентном, аксиологическом и философском смысле – удерживать в сознании желанный Образ личности клиента.

Таким образом, анализ научного творчества Ф.Е. Василюка позволяет выделить прикладной, композиционный, диалогический и доктринальный (ценностно-философский) аспекты тактики (Василюк, 2013).

Каждый из этих аспектов, надеемся, в дальнейшем станет предметом самостоятельного исследования. Задача данного сообщения – анализ прикладного, или клинического, аспекта тактики. В этом поле мы должны вплотную подойти к тому страданию, кризису, который лежит в основе психотерапевтической реальности – критической ситуации.

Критическая ситуация может быть понята культурным и натуральным образом. В натуральном значении критическая ситуация – *возникает*. В этом случае уместно уточнить: критическая *жизненная* ситуация. Согласно общеупотребительному значению, ситуация – совокупность обстоятельств, условий, создающих те или иные отношения, обстановку или положение. Когда, описывая реалии психотерапии, мы говорим о критической ситуации, то часто имеем в виду, что человек жил, справлялся с трудностями, но вот нечто произошло в его внешней или внутренней жизни, и возникла «ситуация» – тупик, смысловое опустошение, невозможность. Начавшийся процесс переживания не привел к порождению смысла – появилась необходимость в психотерапии.

В культурном смысле критическая ситуация *создается*. «Обострение» критической ситуации, помещение проблемы в контекст личностного кризиса является важной тактикой понимающей терапии. Тактическое напряжение состоит в том, чтобы удерживать оба вектора: преодолевать критическую ситуацию и обострять ее.

Работа с критической ситуацией осуществляется на полюсе клиента средствами переживания. Тактика работы с переживанием в контексте понимающей психотерапии традиционно включает два измерения: поддержку процесса и методическую работу. Усилия психолога в основном направлены на то, чтобы посредством понимания создать диалогическое пространство и помочь клиенту в продуктивном переживании. Именно тут уместно обострение, которое как бы подталкивает человека к порождению смысла и приближению к полноценно-личностному существованию.



Если же на этом пути возникают серьезные препятствия, например в виде устойчивого симптома, роль культурного средства переживания берет на себя методика, которую совместно конструируют клиент и терапевт. Задача методики – преодолеть тупик и как бы освободить русло для процесса переживания.

Однако картина тактики, базирующаяся на оппозициях «обострять/преодолевать», «процесс/симптом» усложняется, когда мы берем в расчет временное измерение психотерапии. Наблюдения за процессом на материале двух и более консультаций позволяют увидеть, что *некоторые симптомы сохраняют стабильное существование в жизненном мире клиента не как «состояние», но как устойчивые паттерны поведения, отношений, самочувствия, обращения с собой.* Это проявляется и в рассказах клиента о жизненных ситуациях, и в самом способе присутствия клиента на консультации.

Один клиент привычно занимает в терапии роль послушного ученика: не рискует делать собственные открытия, передает управление процессом терапевту. Другая клиентка обаятельна, производит на консультанта яркое впечатление, но при этом почти не касается собственного глубокого страдания. Подросток в беседе со школьным психологом уходит в пространные размышления о смысле жизни, избегая признаться в своих чувствах к однокласснице. А его мама – позднее, на собственной консультации – возводит фасад «благополучной семьи», боясь заглянуть туда, где семейные отношения претерпевают кризис. Примеров множество, и все они говорят о том, что у клиентов есть собственная тактика, собственный стиль переживания. Где-то он обеспечивает инсайты, а где-то систематически осложняет работу по осмыслению критической ситуации.

Описанные паттерны переживания отчасти сродни симптому. В обоих случаях мы имеем дело не со свободным течением переживания, а с более ригидным явлением. Но, в отличие от симптома,

паттерн переживания не преодолевается методически – вернее, он требует долгосрочной методики, проведение которой, возможно, растянется на несколько сессий, а то и месяцев терапии. Именно такую пролонгированную методику можно назвать тактикой работы с устоявшимися стилями переживания.

С клинической точки зрения устойчивые формы отношения к себе, миру, другим именуется характером (Волков, 2012). В феноменологической перспективе это скорее стиль переживания. Такой стиль соответствует рельефу жизненного мира – той самой «местности», к которой применяется стратегия, образуя тактический ход. Интересно, что значение рельефа есть и у термина «ситуация», который в геодезии означает изображение на карте рельефа местности: возвышенностей, водных пространств, лесов и т.д. (Ушаков, 2013). Не только критичность, но и сама специфика ситуации играет важную роль в проблемном состоянии человека.

Выделение тактического измерения работы со стилем переживания позволяет поставить следующие исследовательские задачи.

### *Классификация и типология стилей переживания и соответствующих видов тактики*

Стилей переживания, с одной стороны, может быть бесконечно много, так же как индивидуальных сочетаний характерологических черт. С другой стороны, в них можно выделить узнаваемые формы, на которые в результате психотехнического исследования может быть выработан адекватный тактический ответ.

Например, выделяя в истерическом стиле переживания особый импрессионистический (не детализированный, эмоционально окрашенный) стиль мышления (Шапиро, 2016), мы могли бы говорить о важной роли кларификации на протяжении работы с клиентом с такими чертами. Кларификационная работа будет по-

могать усиливать произвольность психических процессов, уравновешивать работу на уровне непосредственного переживания, помогать клиенту в процессах трезвого освоения внутренней и внешней реальности.

Более подробно с вопросами разнообразия стилей переживания можно будет познакомиться в рамках мастер-класса: «Характерология в понимающей психотерапии: навигация в жизненных мирах. Истероидный и шизоидный характеры».

### *Сопереживание в работе с различными стилями переживания*

В соответствии с направлениями, намеченными Ф.Е. Василюком, исследование сопереживания в связи со стилями переживания может включать следующие вопросы: каково культурное и индивидуальное многообразие форм и стилей сопереживания? Возможно ли использование культурных средств, которые могут оказывать саморегулирующее влияние на сопереживание? Какова психотехника профессионального сопереживания в контексте понимающей психотерапии? (Василюк, 2016)

### *Характер и симптом в контексте обучения понимающей психотерапии*

Как было показано выше, клиническая реальность работы понимающего психотерапевта наряду с симптомами включает и характерологические черты – устойчивый рельеф жизненного мира клиента. Таким образом, обсуждение тактики и стратегии случая на 5 ступени Мастерской понимающей психотерапии должно учитывать и этот аспект работы с переживанием, которому следует найти соответствующее место в программе обучения.

*Ценностно-философское измерение тактики в работе  
со стилями переживания*

Рельеф жизненного мира, будучи статичным явлением, оказывает детерминирующее влияние на переживание. При этом переживание остается деятельностью личности, а значит, причастно ценностям открытости, свободы и творчества. Возможность удерживать напряжение между полюсами свободы и заданности в работе со стилем переживания – еще одна важная тема дальнейших исследований. Предварительно можно сказать, что тактика работы применительно к стилям переживания будет включать как ситуативно-симптоматический уровень, так и опору на стратегическое мышление терапевта, в основе которого лежит глубинное представление о благе для личности клиента.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е., Карягина Т.Д.* Личность и переживание в контексте экспериментальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 11–32.
2. *Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. 2005. № 1. С. 159–203.
3. *Василюк Ф.Е.* Проблема тактики и стратегии понимающей психотерапии // Видеоматериалы научно-практической конференции «Понимающая психотерапия: тактика и стратегия ведения терапевтического случая» (Москва, 15 июня 2013 г.). URL: [https://www.youtube.com/watch?v=ON\\_XQNUfqcg](https://www.youtube.com/watch?v=ON_XQNUfqcg) (дата обращения: 11.06.2018).
4. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.

5. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.
6. *Василюк Ф.Е.* Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. С. 5–35.
7. *Волков П.В.* Опыт клинико-экзистенциального подхода (научно-философское эссе) [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2012. № 3 (14). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 11.06.2018).
8. *Ушаков Д.Н.* Толковый словарь современного русского языка. М.: Аделант, 2013. 800 с.
9. *Шапиро Д.* Невротические стили. М.: ИОИ, 2016. 176 с.

## **ФЕНОМЕН БЛАГОДАРНОСТИ: ОТ ЭМОЦИИ К ПЕРЕЖИВАНИЮ**

Описывая типы духовного совладания, Ф.Е. Василюк отмечает, что важным психологическим критерием ценностного типа является чувство благодарности (Василюк, 2014). В то же время в отечественной психологии практически нет исследований этого феномена. По мнению Г. Бреслава, основных причин такой ситуации две: отсутствие общепринятого описания благодарности и отсутствие операционализации данного научного конструкта (Бреслав, 2004).

В зарубежной психологии благодарность рассматривается чаще, однако количество авторов также невелико и ограничено в основном рамками позитивной психологии. Причем феномен благодарности может быть концептуализирован по-разному: как эмоция, установка, нравственная добродетель, черта характера, черта личности или копинг-поведение.

Так, Ф.Хайдер в 1958 году говорит о том, что благодарность – это чувство, которое возникает у человека только тогда, когда ему кажется, что его благодетель не был вынужден совершать свой поступок и не ожидал этой благодарности, а лишь стремился к тому, чтобы действительно облагодетельствовать человека (Ильин, 2009).

R.Lazarus и V.Lazarus относят благодарность к группе «эмпатических эмоций», утверждая, что в основе благодарности лежит способность сопереживать другим, а также то, что человек оценивает поступок другого как альтруистический, направленный на благо (Lazarus, Lazarus, 1994).

Э.Розенберг рассматривает благодарность на разных уровнях: как аффективную черту, как настроение и как собственно

эмоцию. Благодарность как аффективная черта занимает высший уровень и означает устойчивую предрасположенность к «благодарному реагированию», снижая порог для переживания благодарных эмоций. Благодарность как эмоция определяется этим автором как острые, интенсивные и типично короткие психофизиологические изменения, которые являются результатом реакции на значимую ситуацию в окружающей среде (Rosenberg, 1998). Благодарность как настроение занимает промежуточное положение в этой иерархии, имеет и стабильные компоненты, определяемые благодарностью как аффективной чертой, по сути – индивидуальными различиями: некоторые люди более благодарны, чем другие, и в то же время благодарное настроение зависит от происходящих событий и отдельных реакций человека на эти события (Rosenberg, 1998).

Р.Эммонс, опираясь на концепцию Э.Розенберга, и, в частности, на ее понимание благодарности как аффективной черты, обращает особое внимание на анализ благодарности как диспозиции, фактически отождествляя эти дефиниции. Он интерпретирует такое понимание благодарности как склонность к ней и определяет эту склонность как обобщенную тенденцию распознавать и отвечать благодарными эмоциями на доброжелательность других людей. Р.Эммонс также отмечает, что благодарность как диспозиция связана с атрибутивными процессами и является результатом двух этапов обработки информации: (а) признания того, что результат был положительным; и (b) признания, что у этого позитивного результата существует внешний источник (хотя бы частично) (McCullough, Emmons, 2002).

М.McCullough с коллегами определяет благодарность через ее функции: 1) морального барометра, когда другой человек воспринимается как благодетель; 2) морального мотива, то есть побуждения к просоциальному поведению; 3) морального подкрепления,

способа поощрить благодетеля к аналогичному поведению в будущем (Emmons, McCullough, 2004).

В то же время, рассматривая благодарность как добродетель (духовное качество), зарубежные авторы (Н.Краузе, Р.Эммонс, Ф.Стренг и др.) отмечают, что она является ядром основных религиозных традиций (Emmons, McCullough, 2004).

Результаты эмпирических исследований благодарности в зарубежной психологии позволяют говорить о том, что благодарность более других черт личности связана с психическим здоровьем и удовлетворенностью жизнью. Эти результаты позволили выдвинуть гипотезу о том, что переживание благодарности может носить психотерапевтический эффект. Как следствие, Р.Эммонс говорит о возможности использовать благодарность как психотерапевтическую интервенцию, с одной стороны, и метод психологической помощи самому себе, с другой (Emmons, McCullough, 2003).

Анализ экспериментов Р.Эммонса и его коллег, а также анализ тех рекомендаций, которые дают нам авторы исследований – использовать благодарность как психотерапевтическую интервенцию, – позволяет увидеть противоречие. Оно состоит в том, что феномен благодарности, как бы его ни определяли теоретически, в эмпирической части и в области психологической практики редуцируется до инструмента, средства, с помощью которого нам предлагают улучшить качество своей жизни.

Даже небольшой обзор определения и исследования феномена благодарности ясно дает понять существующие в этой области противоречия. В частности, отсутствие четкой дефиниции приводит к появлению определенного числа совершенно разных «благодарностей», разных феноменов: благодарность как эмоция, как личностная черта, как инструмент, как жанр речи и т.д. Данная неразбериха из теоретического анализа переходит в эмпирическую и практическую работу.



На наш взгляд, данные противоречия могут быть разрешены при условии, что феномен благодарности будет рассматриваться как переживание. Причем не переживание-созерцание, а переживание как особого рода деятельность, направленная на производство смысла.

Как же совместить наше предложение рассматривать благодарность как переживание с представлениями других авторов? Ответ на этот вопрос появляется, если сосредоточить свое внимание на том, как протекает деятельность переживания. Понимание благодарности как эмоции или чувства вполне соответствует уровню непосредственного переживания. Представление о благодарности как о копинг-поведении, как о рациональной проработке информации и т.п. может иллюстрировать уровень сознания. Уровень рефлексии может быть представлен пониманием благодарности как установки, как ценности, как нормы и т.д. Уровень бессознательного достаточно сложно проиллюстрировать, но если пробовать интерпретировать те или иные проявления человека, то дружелюбие, открытость и другие позитивные качества, которые отмечают исследователи у диспозиционально благодарных людей, могут в каком-то смысле быть примерами этого уровня.

На наш взгляд, только такое понимание благодарности – как работы переживания – снимает те противоречия, о которых мы говорили выше, и может стать отправной точкой для эмпирического исследования этого феномена.

### Литература

1. *Бреслав Г.М.* Психология эмоций. М.: Смысл, Академия, 2004. 544 с.
2. *Васильюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–37.

3. *Василюк Ф.Е.* Типы духовного совладания // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 5. С. 139–152.
4. *Ильин Е.П.* Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер. 2009. 576 с.
5. *Emmons R.A., Stern R.*, 2013. Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of clinical psychology: in session*, Vol. 69 (8), 846–855.
6. *Emmons R.A., McCullough M.E.* (Eds.), 2004. The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press.
7. *Lazarus R.S., Lazarus B.N.*, 1994. Passion and reason: Making sense of our emotions. New York: Oxford University Press.
8. *McCullough M.E., Emmons R.A., Tsang J.*, 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
9. *McCullough M.E., Tsang J., Emmons R.A.*, 2004. Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 86, No. 2, 295–309.
10. *Rosenberg E.L.*, 1998. Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247–270.
11. *Seligman M.E.P., Steen T.A., Park N., Peterson C.*, 2005. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
12. *Streng F.J.*, 1989. Introduction: Thanksgiving as a worldwide response to life. In *J. B. Carman & F. J. Streng (Eds.), Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings* (pp. 1–9). Dallas, TX: Center for World Thanksgiving.

## «БЕССУБЪЕКТНОЕ». ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТА В РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ В ПОНИМАЮЩЕМ ПОДХОДЕ

Жутким, собственно, всегда становится нечто,  
в чем до некоторой степени не разбираются.

*Зигмунд Фрейд*

1. Читатели работ Ф.Е. Василюка помнят, что он неоднократно употребляет понятие «субъект» (Василюк, 1984, с. 6; 2005, с. 105 и мн. др.). Это человек, увиденный с точки зрения всей полноты своего участия в том или ином событии или процессе; он «очищен» от иных приводящих обстоятельств, подробностей или деталей. (Понятие «личность» обладает, конечно, большей полнотой смысловых оттенков и охватывает больше, чем понятие «субъект».)

Предметом нашего анализа послужит ситуация, когда собеседник говорит так, что участнику происходящего не к чему присоединиться, некуда включится, не на что ответить. В таком бессубъектном высказывании отсутствуют *свобода, ответственность и выбор*. С точки зрения типа эмоции такие высказывания могут быть как негативными (осуждающими, критикующими), так и позитивными (хвалебными, апеллирующими к собеседнику как к абсолютному авторитету). Для них характерен соответствующий репертуар речевых средств: тон – резкий, нарочитый, иногда контрастирующий с содержанием высказывания; клише; эмоционально-экспрессивная лексика (хвалебная или обценная и бранная), команды («Давай! Вперед!»); имитация говорящим внутренней речи собеседника с приписыванием ему категоричности и агрес-

сии; риторические вопросы; привлечение мнений третьих лиц, в т.ч. «общественного мнения».

2. Говорить о субъекте мы будем именно в пространстве речи. Как в ней возникают субъект или его отсутствие? Согласно М.М. Бахтину («Проблема речевых жанров»), язык представляет нам целый спектр так называемых речевых жанров, т.е. возможностей высказывания, отличающихся определенным тематическим содержанием, стилем и композиционным построением. Говорящий не обладает ими от рождения – он осваивает их и выбирает между ними, одними овладевает, другими нет. В огромном большинстве речевых жанров, подчеркивает Бахтин, индивидуальный стиль не входит в замысел высказывания, не служит одной его целью, а является «дополнительным продуктом его» (Бахтин, 1997, с. 163). («Индивидуальность» не равно «субъектность»: «индивидуальность» у Бахтина подразумевает видение человека как бы *извне, со стороны, несколько сверху*; ср. его слова о «Макбете», где мы наблюдаем «глубинную трагедию самой индивидуальной жизни, обреченной на рождение и смерть» (Бахтин, 1997, с. 86). «Субъект» в работах Ф.Е. Василюка – это человек, увиденный *изнутри* процесса или события. Вместе с тем «субъекта» и «индивида» роднит интенсивнейшая связь с событием. Его нет без индивида/субъекта: без них их история не расскажется, жизнь не проживется.)

Добавим, что бессубъектным речевым жанрам соответствуют социальные ситуации на микроуровне (в индивидуальном контакте) и макроуровне, где взаимодействие происходит между группами людей и социальными институтами.

Рассмотрим распространенный бессубъектный жанр выговора или нотации (бытовые варианты наименования – «сорвался», «наорал»). Выговор, обращенный к ребенку, связан с проекцией родителя на него: личность ребенка сама по себе не является участником этого конфликта. В то же время ребенок удобен как экран для проекций. Ср. эпизод из мифа о Геракле, умертвившем своих детей

под действием чар богини безумия Атэ. Итогом такого воздействия оказывается усвоение ребенком речевого жанра выговора.

В ситуации семейной ссоры между взрослыми речевой жанр выговора «только и ждет», чтобы собеседники использовали его. Связанный рамками бессубъектного жанра, говорящий прибегает к разнообразным речевым средствам – но ощущение собственной неудовлетворенности, причину которого он проецирует на другого, не смягчается. Трагизм ситуации в том, что ответственность за нее несет говорящий.

Устойчивые формы бессубъектного взаимодействия на макроуровне, связанные прежде всего с подавлением, имеют богатую историю в России. Массовый опыт пребывания граждан в местах лишения свободы в советскую эпоху создает неблагоприятные условия для формирования субъектности у их потомков. В этом смысле показательна распространенность алкоголизма в России: лагерное прошлое нашей страны «рифмуется» с его алкогольным настоящим. (Ослабление субъектности в алкогольных семьях и в рамках тюремной системы проиллюстрируем наблюдением Е.Л. Михайловой, которая проводит параллель между неписанным правилом поведения детей в алкогольных семьях: «Не говори, не доверяй, не чувствуй», – и правилом: «Не верь, не бойся, не проси», – которому следуют заключенные; см.: Михайлова, 2009.)

3. «Зачем мне нужно “бессубъектное”?» Говорящий прибегает к бессубъектному для защиты от непереносимого содержания или при низком уровне энергии, надеясь сэкономить силы, не тратя их на личностное отношение. При этом он оказывается в ловушке и вынужден продолжать взаимодействие. Это приводит к эскалации напряженности; вспомним, что, согласно Э. Берну, игра на «третьем уровне» может закончиться смертью одного из участников.

4. В повседневной жизни для субъектности целителен контакт (слушание/чтение/«Встреча») с Другим – носителем полноценной субъектности. Ее показателями выступает владение говорящим

нормой – и в то же время некоторое отстранение от нее, имеющее смысл (как на уровне содержания высказывания, так и на уровне речевых средств: метафор, афоризмов, словотворчества). Норма, принятая по умолчанию, нейтральна; отходя от нее (и вместе с тем показывая, что от нее совершается отход), говорящий проблематизирует ее. Тем самым сразу возникают вопросы. *Кто* проблематизирует? Какая у *него* цель? Говорящий начинает ощущаться нами как субъект.

Проблематизация совершается не только по отношению к норме, но и в контексте общения с Другим – слушателем. Вследствие этого появляются новые вопросы. Почему говорящий изменяет норму *именно так* в разговоре *со мной*? Что он хочет сказать *мне*? Таким образом, еще один показатель субъектности высказывания – забота говорящего о собеседнике (хотя сама по себе забота не гарантирует субъектности).

Обретение субъекта в клиенте/терапевте в ходе консультации может совершиться благодаря погружению в иной жизненный мир, высвобождению клиента и терапевта из жанрового «плена». Прием «Расскажите это пятилетней девочке» (Ю.В. Щукина)

- а) вводит *субъекта*, к которому мы обращаемся,
- б) заставляет поменять речевые средства («умные слова» такой собеседник не поймет),
- в) помогает перейти от слов – к непосредственному переживанию, в том числе к чувствам,
- г) в то же время позволяет рефлексировать и выбирать,
- д) помогает увидеть субъекта в пятилетнем ребенке.

Последнее напрямую противоречит представлению «ребенок – экран для проекций», «ребенок – бессловесное». К какому субъекту мы обращаемся и, соответственно, какой субъект актуализируется в нас?

Представляется, что клиент одновременно занимает рефлексивную позицию и в то же время вызывает в памяти свой детский

опыт. При этом в инфантильный мир уже не вторгаются – к нему взывают.

Если основное качество, за которое «ценят» ребенка в ситуации выговора, состоит в том, что он все примет, то в данном случае ситуация в корне меняется: субъект получает дар детского принятия *всего*. Так обнаруживается особое качество принятия, присущее ребенку. («Не будете как дети – не войдете в Царствие Небесное...»)

Этот афоризм – в завершение – не случаен. Субъектность возвращается в присутствии Другого.

### Литература

1. *Бахтин М.М.* Собрание сочинений в 7 т. Т. 5. М.: Русские словари, 1997. 732 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. М.: Эксмо, 2016. 576 с.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
4. *Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва. М.: Смысл, 2005. 191 с.
5. *Михайлова Е.Л.* Вчера наступает внезапно. М.: Класс, 2009. 284 с.

# **ПРИМЕНЕНИЕ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СМЕЖНЫХ ПРАКТИКАХ**

Овчинникова Юлия Сергеевна  
Ткаченко Наталья Владимировна

## **ПОНИМАЮЩЕЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕ КАК МЕТОД ПОЗНАНИЯ ДРУГОГО В КОНТЕКСТЕ ПОЛЕВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУР**

При освоении наследия Ф.Е. Василюка особый интерес представляют возможности применения подхода понимающей психотерапии к другим областям научного знания. Одно из перспективных направлений в этом отношении связано с полевыми исследованиями традиционных культур (в области антропологии, психологии, культурологии, этнографии, музыковедения, фольклористики), направленными на изучение различных культурных миров и человека как носителя изучаемой традиции. Специфика исследования человека в контексте традиционной культуры обуславливает необходимость теоретической разработки особого метода познания, позволяющего преодолеть разрыв между фрагментом эмпирических данных об отдельном явлении (жанре, действии, обряде и т.п.) и всей сложной и многообразной целостной картиной традиционной культуры. Таким методом может выступать понимающее сопереживание, помогающее познающему субъекту углублять возможности восприятия и понимания пространства изучаемой традиции, а



также развивать исследовательское поведение, способное вызвать искренний отклик со стороны представителей другой культуры. В качестве практической базы для постановки данной проблемы выступают следующие факторы:

- более чем пятнадцатилетний опыт полевой работы авторов, связанный с поиском возможностей выхода на глубокий уровень как во взаимодействии с респондентами, так и в понимании культуры в целом и человека как ее носителя (осмысление и обобщение этого опыта в теоретической рамке понимающей психотерапии может позволить обобщить и инструментализировать то, что выходит за пределы уже имеющихся полевых методов исследования культуры);
- непосредственное использование авторами теоретических и практических знаний понимающей психотерапии в процессе проведения глубинных интервью с представителями других культурных традиций (этот опыт также создает эмпирическую основу для целенаправленного научного осмысления подхода Ф.Е. Василюка применительно к полевой антропологии).

Опираясь на определение понимающего сопереживания, сформулированное Ф.Е. Василюком в статье «Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии» (Василюк, 2016б), авторы на примере конкретных ситуаций из собственного опыта работы с респондентами попытаются ответить на следующие вопросы. Насколько важна и что дает для исследования традиционных культур деятельность переживания респондента? Какую роль в исследовательской активности собирателя играет категория сопереживания? Какое место занимает творческая составляющая в сопереживании как методе познания Другого? Как соотносятся понятия «творчество», «творческая работа» и «исследование»?

Следуя логике Ф.Е. Василюка, конституирующие категории понимающей психотерапии в докладе будут последовательно соотноситься с работой полевого антрополога. Так, в отличие от ме-

дицины и понимающей психотерапии, где изначальный импульс к совместному взаимодействию с врачом (психотерапевтом) задает клиент, в антропологии цель и ценность практики полевого взаимодействия определяются двойным полюсом: собирателя и респондента. Собиратель выступает инициатором диалога, в процессе которого он может осуществлять работу, близкую к работе понимающего сопереживания, с целью постичь смысл культуры и составляющих ее феноменов или явлений. Носитель традиции, «включаясь» в данный диалог, в случае продуктивной беседы также может обретать и порождать совместно с собирателем определенный смысл, раскрывающийся в понимании себя, своей жизни, ценности собственного опыта, исторической и родовой памяти, культуры. Если понимающая психотерапия обращена к жизненному миру человека, то в качестве предмета полевой антропологии выступает мир традиционной культуры в целом и составляющие его феномены. В отличие от критических жизненных ситуаций, на помощь в совладании с которыми нацелена понимающая психотерапия, полевая антропология актуализирует культурно-языковые барьеры между исследователем и информантом. Встреча с Другим в данное время и в данном месте в процессе исследовательской работы актуализирует для респондента своего рода проблемное состояние, связанное с барьерами, стоящими между информантом как носителем своей картины мира, ценностных ориентаций и других культурных составляющих и собирателем как познающим субъектом со своим культурным миром. Для респондента деятельность переживания будет проявляться как преодоление нерелективного поля традиционной культуры и как процесс смыслопорождения, который может развернуться в контексте воспоминания, творческого процесса (сказительство, исполнение песни, игра на музыкальных инструментах, ансамблевое музицирование, изготовление изделий народных промыслов и др.), обрядово-ритуального процесса, осуществляемых при соучастии собирателя.

Деятельность полевого антрополога, как и деятельность понимающего психотерапевта, может быть определена через категорию сопереживания, методом которой будет также выступать понимание. При этом сопереживание в контексте полевой антропологии можно определить как целостную внутреннюю творческую работу собирателя, осуществляемую в процессе полевой работы и направленную, с одной стороны, на «вхождение» и «вчувствование» в пространство изучаемой традиции, а с другой – на содействие продуктивному ходу и развитию переживания респондентом собственной культуры в условиях диалога. Так как в условиях полевого опыта исследования культуры собиратель проживает свой собственный опыт соприкосновения с этим миром изнутри (во время соучастия в бытовой жизни, в празднике, обряде, творческом музыкальном или устно-поэтическом процессе), то его личный опыт проживания данной культуры, а также опыт всей его жизни, созвучный с опытом респондента, может служить «органом понимания переживания респондента» (Василюк, 2016а).

### Литература

1. *Василюк, 2016а: Василюк Ф.Е.* Понимание – сопереживание: соединительный союз // Понимающая психотерапия. IV Научно-практическая конференция 24–26 июня 2016 г. Тезисы докладов. М.: Ассоциация понимающей психотерапии; ФГБОУ ВО МГППУ; ПИ РАО, 2016. С. 32–34.
2. *Василюк, 2016б: Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.

## ПОНИМАЮЩИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ

В настоящее время возрастает значение роли психолога в организационном контексте. Если около десяти лет назад психологи в основном присутствовали в отделах кадров и службах по управлению персоналом, то в настоящее время организации чаще стремятся нанимать в штат корпоративных психологов. Компаниям выгодно реализовывать проекты по психологическому сопровождению в рамках стратегий управления, предполагающих повышение качества жизни сотрудников. Помимо этого, важную роль играет наличие психологической подготовки у экспертов, ответственных за развитие персонала. Специалисты проводят мероприятия по оценке и обучению сотрудников, при этом часто требуются навыки психологического консультирования и инструменты психотерапевтической поддержки. Среди них – предоставление индивидуальной развивающей «обратной связи», консультирование в случаях проблем в коллективе, индивидуальное планирование развития с перспективой занятия управленческих позиций. Психологам в организации также необходимы навыки управления группой (корпоративные тренинги, коучинг команд). В рамках накопленного опыта представляется важным описать возможности понимающего подхода, а также прикладные аспекты использования его инструментов в процессе обучения и развития сотрудников.

Важным аспектом развития руководителей является повышение осмысленности и осознания того, как их действия влияют на сотрудников и организационные процессы. Для этого разработаны различные процедуры оценки (Центр Оценки, Обратная связь

методом 360 градусов и пр.). На основе их результатов прошедший оценку руководитель получает индивидуальную обратную связь, основной целью которой является предоставление информации об уровне развития управленческих навыков, формирование готовности к их развитию. Исключительная важность результатов подобных процедур состоит в том, что недостаток осознания собственных действий и низкий уровень развития управленческих навыков крайне затрудняет реализацию управленческих функций. По этой причине значительное внимание необходимо уделять тому, как построена и проводится индивидуальная обратная связь (в случае непринятия ее результатов сотрудником потенциально возможен риск снижения общего уровня рабочей мотивации). Помимо этого, часто приходится работать без первоначальной «жалобы» или «запроса», связанного с персональными вопросами развития, со стороны сотрудника. Важным фактором эффективности и корректности проведения индивидуальной обратной связи является использование эмпатии и кларификации как двух основных инструментов. Это создает условия для перехода сотрудника к продуктивному процессу рефлексии. Благодаря последней удается преодолеть «расщепление» между реальным рабочим поведением и субъективным представлением о нем и перейти к развитию необходимых навыков.

Эмпатическая подстройка со вниманием к чувствам и переживаниям сотрудника позволяет установить с ним контакт и удерживать его в ходе сессии, что делает результаты значительно более высокими, нежели в ситуациях формального информирования. Дополнительно может возникать эффект снятия эмоционального напряжения, т.к. наиболее частой является ситуация, когда сотрудник впервые за долгое время «встречается с самим собой» благодаря диалогу с экспертом.

Вторым важным терапевтическим следствием является факт озвучивания проблемных аспектов, потенциально влияющих на

рабочее поведение, с применением инструментов кларификации. Важную роль в формулировании кларификационных реплик играет фокусировка на активности и сознании сотрудника по отношению к собственным действиям и к аспектам рабочей ситуации (наблюдатель и наблюдаемое в активном состоянии). Это является ключевым фактором для последующего развития навыков и изменения сложившихся непродуктивных шаблонов поведения. Майевтика используется значительно реже. Вместе с тем необходимо отметить наблюдаемую тенденцию: при склонности к обесцениванию результатов оценки и/или выраженном негативизме раппорт и эмпатическое присоединение становятся возможны преимущественно после первоначального применения инструментов майевтики для работы с убеждениями, лежащими в основе подобных реакций.

Дополнительным полезным следствием применения инструментов понимающего подхода является повышение уровня эмпатии в диалогах руководитель-подчиненный. В том случае, если руководитель получал подобную обратную связь, он может переносить воспринятую стратегию ведения диалога на ситуацию с подчиненными.

Диалог с сотрудником в рамках обратной связи наиболее часто ведется на языке и в рамках картины реалистического жизненного мира. Вместе с тем в процессе сессии периодически можно наблюдать постепенный отход от привычного формата и раскрытие жизненного мира, более свойственного данному человеку (ценностного, творческого или инфантильного). В работе с группами для формирования командных способов функционирования и решения проблем важны условия для открытого и свободного проявления разных жизненных миров участников в совместной работе, с фокусом на аспекты ценностного и творческого жизненных миров.

В целом применение инструментов понимающей психотерапии в организационном контексте позволяет повышать эффектив-

ность обучающе-развивающих процедур, снимать эмоциональное напряжение и оказывать помощь в решении конфликтных ситуаций, улучшать качество внутренней коммуникации между сотрудниками. Также можно отметить моменты, важные для специалиста-психолога, осуществляющего обучение и развитие сотрудников, а также исполняющего роль корпоративного психолога. Необходимо:

- глубокое понимание специфики деятельности организации, ее подразделений и конкретных рабочих функций, которые выполняет сотрудник;
- расширение профессионального кругозора в смежных областях организационной и социальной психологии;
- владение различными психотехниками и способность комбинировать их в зависимости от конкретной задачи и особенности ситуации;
- четкое следование этическим стандартам деятельности психолога;
- умение управлять собственным временем.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Кларификация как метод понимающей психотерапии // Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 13–24.
2. *Василюк Ф.Е.* Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. С. 5–35.
3. *Василюк Ф.Е.* Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 1. С. 3–14.
4. *Charam R., Drotter S., Noel J.* The Leadership Pipeline. How to build the leadership powered company // Jossey-Bass, 2011, Second edition. 352 p.

## ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Школьный психолог должен быть универсалом. Его можно уподобить земскому врачу. Даже в начале пути он должен быть таким начинающим, который и банки поставит, и вправит сустав, и примет роды. Словом, психологу, работающему в сфере образования, нужно не только уметь взаимодействовать с психотерапевтом от медицины, но и самому быть психотерапевтом.

*Ф.Е. Василюк<sup>1</sup>*

Опыт работы в школе позволяет интерпретировать метафору трех видов помощи так:

- «банки поставит» – работа с симптомом, применение методик;
- «вправит сустав» – скорая неотложная помощь. Проработка жалобы позволяет тут же вернуться в строй;
- «примет роды» – процессуальная работа. Поддержка процессов рождения новых смыслов.

*С кем ведется работа школьного психолога?*

*Кто потенциальный клиент?*

«...В процессе участвует и клиент, который кодексов не читал. И вот, посредине самого чинного процесса консультирования, клиент вдруг доходит до такой человеческой глубины, до такой глубины своего страдания, или до самого края пропасти серьезной психопатологии, или до окончательной истощенности смысла своей жизни, что становится понятно: он должен измениться.

---

<sup>1</sup> Василюк, 2004.



Он попадает в эпицентр кризиса, выйти из которого можно только изменением самых глубоких оснований своего личностного бытия. И психолог оказывается застигнутым психотерапией посреди консультативного процесса» (Василюк, 2004).

*Кто* тот, для кого предназначен психолог в школе? Это могут быть все участники образовательного процесса: учителя, ученики и родители – «то вместе, то поврозь, а то попеременно». В данной практике 60% времени приходится на работу с детьми начальной школы, а остальные 40% распределяются между средними и старшими школьниками, родителями и учителями.

### *Школьный психолог, работающий в русле понимающей психотерапии*

Как организовать свою деятельность соответственно условиям? Где и когда психолог проявляет себя как психотерапевт? Что изменяется, а что остается неизменным?

Виды деятельности психолога в школе, распределение во времени и пространстве:

1. «Полевая» деятельность вне кабинета, в движении, в течение учебного дня, в пространстве всей школы занимает две трети времени:
  - включенное наблюдение и психологическое сопровождение (сопереживание) – на уроках, больших переменах и различных мероприятиях;
  - неотложная психологическая помощь по необходимости в течение учебного дня.
2. Плановая деятельность:
  - консультации и специально организованные занятия в малых группах и индивидуальные – после уроков;
  - беседы и опросы на классных часах, родительских собраниях и педсоветах.

*Как оставаться в русле понимающей психотерапии  
в данных условиях?*

Через культивирование внешних и внутренних условий для своей основной деятельности – сопереживания.

Забота и практическая помощь транслируют школьному сообществу особую психотерапевтическую интенцию как готовность сочувствовать и соучаствовать. Предварительному построению доверительных отношений может способствовать любое взаимодействие с психологом – все, что происходит в атмосфере искренности и принятия.

В «полевой» обстановке важно быть крайне внимательным, замечая у участников признаки непринятия реальности, проявляющейся в неготовности находиться здесь и сейчас, в том числе ведущие к школьной дезадаптации, или же, наоборот, чрезмерное погружение в процесс без удержания целого и внаходимости.

Однако если бывает нужна помощь психотерапевта в течение дня, то не всегда обращается сам претерпевающий. Заметив человека в особом эмоциональном состоянии, психологу нужно проявить инициативу в установлении контакта и прояснении причин, оказании возможной помощи.

Когда педагог-психолог бывает «застигнут» психотерапией посреди любого иного процесса, в том числе учебного, и появляется, например, необходимость работы на уроке (неотложная острая проблема), то приходится подключать к процессу сопереживания всех учащихся. Он задает детям как учебное задание «рамки» присутствия в искренности-честности (конгруэнтности), принятии и сочувствии. Можно сообщить детям азы психологической культуры слушания и высказывания и пояснить, что сегодня мы будем учиться заботе друг о друге, деликатному вопрошанию и бережному отношению к другому человеку.

*Плановая* индивидуальная или групповая работа предлагается как дополнительные занятия в тех же школьных классах, но их отличает иной тип отношений со взрослым, в первую очередь по степени поддержки инициативы детей. На занятиях с психологом «все наоборот»: ученики выбирают и задают темы (при групповой форме работы дети становятся ведущими по очереди, при этом охотно поддерживая друг друга). В этом как раз и проявляется потребность как дефицит этого ребенка, и он направляет, в каком поле будет проходить наше общение (выбор тем для обсуждения, чтения, игр, рисования или выполнение домашнего задания и т.п.). Это радует, располагает к общению, усиливает субъектную позицию, пробуждает личностную активность, вызывает интерес и доверие, укрепляет контакт и дает возможность делиться переживаниями. Учащиеся начинают осмысливать свой личный процесс и свою включенность в общую деятельность школы. Задача психолога – поддерживать и развивать идеи детей, использовать образный ряд выбранной темы как метафорический язык в психотерапевтической работе. Работа с опорой на образы и предметы создает условия для «поэтического соавторства» и облегчает «отказ от рационалистического активизма» (Василюк, 2016), а наглядностью и одновременно близостью к сказке очень подходит для общения с детьми.

По запросу родителей и учителей хорошо удается сотрудничать в режиме супервизий, как и в работе с представителями помогающих профессий. Используется такой формат и с подростками, когда основным вопросом становится, как вести себя с тем или иным человеком, как помочь ему и каким образом самому присутствовать рядом.

Школа – место активного взаимодействия детей и взрослых, семьи и учреждения, пространство встречи поколений и

культур. И это пересечение «силовых линий» выявляет личные проблемы, стимулирует принятие решений и вызывает необходимость в отношениях не только учебно-воспитательных и финансово-юридических, но и психотерапевтических. Понимающая психотерапия дает такую возможность остановки и вслушивания, поддержку внутренней работы. В этом процессе обретаются личностные смыслы и познаются новые способы созидания себя.

При проработке запроса важно согласование позиций всех участников школьного диалога: родитель – ребенок – учитель – психолог. В этом и сложность процесса, и его обучающая сотрудничеству функция. Применяются и методики или их фрагменты, такие как: релаксация, шкалирование, именование симптома и др. Существует много вариантов взаимодействия, главное – сохранять динамический баланс в общем движении.

Итак, понимающая психотерапия в данном примере работы школьного психолога – это позиция и способ особого профессионального присутствия, взаимодействия и рефлексии.

Культивируя внутреннюю деятельность сопереживания, психолог должен быть готов наряду с основными плановыми встречами быть «застигнутым психотерапией» в пространстве всей школы и в любой момент учебного дня.

Подход позволяет психологу не раствориться среди других сотрудников учреждения, сохраняя предназначение, но и не обособлять свою деятельность, а присоединиться к общему учебно-воспитательному процессу, осуществляя свой вклад в становление личности учащегося.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 5. С. 205–227.
2. *Василюк Ф.Е.* Риск соприсутствия [Электронный ресурс] // Школьный психолог. 2004. № 22. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200402213> (дата обращения: 03.09.2018).
3. *Дубровина И.В.* Идеи Л.С. Выготского о содержании детской практической психологии [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. Электронный журнал. 2013. № 3. <http://psyedu.ru/journal/2013/3/3432.phtml> (дата обращения: 03.09.2018).
4. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии // Перев. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 336 с.

## ЛИЧНОСТНЫЙ ОПЫТ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСВОЕНИИ ВТОРЫХ ЯЗЫКОВ В СЕМЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

При изучении вторых языков люди часто испытывают трудности в когнитивной и эмоциональных сферах, во взаимоотношениях с друзьями и т.д., но особенно в семье. Эти трудности, в большинстве своем экзистенциально-психологические, личностные, часто непонятны педагогам, членам семей и т.д., а сам процесс изучения вторых языков выступает как принципиально экзистенциальная задача. Такой собственно психологический подход к обозначенной проблематике существенным образом отличается от других социогуманитарных подходов к ней, прежде всего социолингвистического (Словарь, 2006, с. 21, 27, 30–32, 41–42, 59–60, 67, 76–77, 85, 95, 97, 113, 132, 163, 173, 183, 187, 193, 232). Именно поэтому мы используем термин «вторые языки», а не «второй язык» подчеркивая тот факт, что существует «первый (родной) язык» в его фундаментальном психологическом значении для развития человека и очень специфическая, конкретная жизненно-человеческая ситуация, где реально и одновременно присутствует больше одного языка (языки семьи, различных этносов и т.д.).

Рассматриваемая проблема имеет несколько граней. Все ее аспекты взаимосвязаны между собой и центрированы на ключевых темах исследований и практик автора: *семья, личностный опыт, психолого-консультативный аспект развития лингвистической индивидуальности в детстве, позитивный мультилингвизм*. В частности, показано, что человек усваивает языки главным образом с опорой на свойства своего поведения и пси-

хики, а не того педагогического инструментария, который ему предлагается (Шапиро, 2015).

Грань первая – специфика психологической помощи при освоении вторых языков. Здесь практический психолог должен понять слабые и сильные стороны человека (в том числе те, что связаны с его семейным окружением), суметь психологически за них «защепиться». Отсюда грань вторая – «семейный контекст»: ведь только семья, например, может постоянно выслушивать обучающегося, а для успеха в освоении языка это наиболее значимо. Необходимо также верить в позитивный потенциал всей семьи; в частности, следует «использовать» помощь бабушек и дедушек, других родственников, друзей семьи в обучении языку. Здесь следует отметить, что за рубежом имеется много хорошей литературы и интернет-ресурсов по данной проблематике (см., например, Pearson, 2008). В России данная тема становится тоже все более популярной, свидетельство тому – активно обсуждаемый сейчас «феномен Беллы Девяткиной», девочки-полиглота (см.: Шоу «Удивительные люди», 2016). Он заслуживает здесь пристального внимания как семейно-психологический по своей сути, а возрастную специфику развития лингвистической индивидуальности (личности) ребенка имеет смысл рассматривать в рамках «социальной ситуации развития» (Выготский, 1980).

И, наконец, грань третья – «личный опыт» (ЛО). Понятие ЛО впервые введено нами в научно-психологический оборот в 1995 г. в переводе книги (Витакер, Бамбери, 1995); впоследствии оно неоднократно обосновывалось в наших публикациях и научных докладах, в том числе и сделанных за рубежом. Причем на английском языке мы передали его с помощью выражения «personal experience», хотя термин самого Витакера – «symbolic-experiential approach»: см. Shapiro, 1996, Shapiro, 2004). Конечно, есть необходимость в продолжении данной работы, в частности в контексте изучения понятия «опыт» в современной философии (прежде все-

го ее экзистенциальных направлениях), исследования специфики ЛО в контексте психологии искусства, в частности литературного творчества и в особенности сравнения «опытных» психотерапевтических концепций К.Витакера и Ф.Е. Василюка. Хотя само понятие ЛО в явном виде не представлено в работах Василюка, но, с нашей точки зрения, вполне созвучно его идеям, так же как и идеям Витакера.

Особое значение здесь имеет концепция жизненных миров (Василюк, 1984), в частности для обоснования возрастной и индивидуально-психологической специфики освоения вторых языков детьми в семье. В качестве иллюстрации данного положения проинтерпретируем «феномен Беллы Девяткиной». Мир маленького ребенка, по Василюку, внутренне прост и внешне легок, потребности удовлетворяются взрослым «автоматически», а внешний мир абсолютно адаптирован к жизни маленького человека и един с внутренним. Если здесь говорить о родном языке или вторых языках, то они усваиваются непосредственно, в подражание взрослому из ближайшего окружения. Мама Беллы говорила с ней, младенцем, каждый следующий день по очереди по-русски и по-английски (четыре других языка были подключены позже). Ребенок открыт для языков пассивно, т.е. усваивает их без всякой активности со своей стороны. Но вскоре это пассивное усвоение перестает работать, так или иначе присоединяется обучение; внешне мир ребенка становится «трудным», хотя внутренне он по-прежнему «прост». Именно тогда освоение родного и вторых языков начинает резко различаться в плане психологических механизмов. Разрешение трудностей здесь обычно происходит через «рационализацию» («ты уже взрослый мальчик, тебе нужно выполнять правила, делать как надо, а не как хочется»).

Что касается «ценностного» и «творческого» жизненных миров, то здесь существенно намеченное еще в 1993 г. Б.С. Братусем (Братусь, 1993) разведение четырех уровней в структуре личности



(а потому, можно думать, и в структуре ЛО!): эгоцентрического, группоцентрического, гуманистического и духовного (см. Миронова, 2017, а также нашу диссертацию: Шапиро, 1995, с. 11–14). Например, к подростковому возрасту ребенок так или иначе осваивает «трудность» окружающей его жизни. Можно предположить, что эта «трудность», переходя во внутренний план (по слову Л.С. Выготского, «интериоризируясь»), порождает сложность внутреннего мира. Она, как пишет Ф.Е. Василюк (Василюк, 1984), может быть преодолена через постановку внешних целей и ценностей, на которые, согласно А.Н. Леонтьеву, сдвигаются «мотивы» деятельности подростка, в том числе и при освоении вторых языков. Знать больше чем один язык «и круто, и полезно», и человек начинает учиться сознательно, а не «из-под палки», как раньше («группоцентрический уровень» в структуре личности по Братусю). Модель же «творческого мира» представляется особенно важной при принятии семьей решения о конкретных вторых языках для ребенка.

Все изложенное выше имеет для автора не только принципиальное, но и практическое значение, так как, насколько мне известно, на осень 2018 г. в АППТ запланирована моя мастерская на данную тему. Коллеги, так или иначе связанные с понимающей психотерапией, будут делиться своим личностным и профессиональным опытом по обозначенной проблематике, а интерактивный процесс будет направляться и модерироваться на основе многолетнего исследовательского и практического опыта автора, в частности индивидуальных встреч с клиентами, работы с семьями и ведения групп, когда психолог-консультант являлся реальным участником образовательного процесса наряду с педагогами-лингвистами, студентами разных возрастов и уровней, а также их ближайшим окружением. Можно полагать, что ЛО консультанта имеет здесь особое значение. Поэтому не случайно, что важную часть материалов нашего актуального исследования составляет ЛО самого ав-

тора, связанный с данной тематикой (как ребенка, родителя, пра-родителя, полиглота<sup>2</sup>).

### Литература

1. *Братусь Б.С.* К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 6–12.
2. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Издательство МГУ, 1984. 200 с.
3. *Витакер К., Бамбери У.* Танцы с семьей. Семейная терапия. Символический подход, основанный на личном опыте. Пер. с англ. А.З. Шапиро М.: Класс, 1995. 176 с.
4. *Выготский Л.С.* К вопросу о многоязычии в детском возрасте // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.И. Ильясова, В.Я. Ляудис. М.: Издательство МГУ, 1980. URL: <http://www.detskiysad.ru/ped/hrestomatia14.html> (дата обращения: 11.07.2018).
5. *Миронова М.Н.* «Ученик не выше учителя»: исследование смысловых структур личности педагога // Христианская психология в контексте научного мировоззрения / Под ред. Б.С. Братуся. М.: Никея, 2017. С. 428–464.
6. Словарь социолингвистических терминов. М.: Институт языкознания РАН, 2006. 312 с.
7. *Шапиро А.З.* Специфика развития личности в семейном окружении (на материале теоретико-психологического анализа современной социобиологии). Диссертация... кандидата психологических наук в форме науч. докл. М.: МГУ, 1995. 52 с.
8. *Шапиро А.З.* К вопросу о лингвистическом аспекте развития индивидуальности в онтогенезе // Психология индивидуаль-

---

<sup>2</sup> Надеюсь, «позитивного»! («Позитивный мультилингвизм» означает использование нескольких языков при условии, что они не конфликтуют друг с другом, гармоничны конкретному субъекту, будь то индивид, семья или сообщество.)

- ности. Тезисы V-й Всероссийской конференции. 9–11 декабря 2015 г. М., 2015. С. 54–56.
9. Шоу «Удивительные люди». Белла Девяткина. Полиглот. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=fn\\_O0YlEPfM](https://www.youtube.com/watch?v=fn_O0YlEPfM) (дата обращения: 11.07.2018).
10. *Pearson B.* Raising a bilingual child. N.Y.: Random House, 2008. 346 p.
11. *Shapiro A.* Positive-Experiential Approach to the Psychology of Intrafamily Relationships and Family Therapy: Some Theoretical Considerations. 8th World Congress of the International Family Therapy Association. Greece, July 4–10, 1996, p. 150.
12. *Shapiro A.* The Theme of the Family in Contemporary Society and Positive Family Psychology. *Journal of Family Psychotherapy* (Haworth Press, Inc.), 2004, vol.15, N 1/2, pp. 19–38.

# **ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И СЕМЬЕЙ**

Андрианова Людмила Владимировна

## **О СОЗДАНИИ ДЕТСКОЙ И ПОДРОСТКОВОЙ СЕКЦИИ АССОЦИАЦИИ «ПОНИМАЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

Готовясь к докладу о выделении в Ассоциации «Понимающая психотерапия» Детской и подростковой секции, мне важно было поставить вопрос: «Зачем эта секция нужна?» – или, может быть, сформулировать его так: «Зачем нужен еще один подход для работы с детьми?» На современном психотерапевтическом рынке вполне достаточно детских психологов – представителей совершенно разных направлений. И все же почему детская и подростковая понимающая психотерапия может и должна занять достойное место среди многочисленных существующих подходов в работе с детьми?

Сначала спросим себя: кто сегодня работает с детьми и подростками? Это психологи, получившие образование в российских вузах. Какую психологию они изучали? В основном отечественную. И вот странная ситуация: получив знания в рамках отечественной традиции, оказывается сложно применять их в психотерапии (если не говорить о диагностических процедурах). Из отечественных подходов по работе с детьми вспоминается метод

замещающего онтогенеза, разработанный и активно внедряемый А.В. Семенович, однако, он носит скорее коррекционный, а не психотерапевтический характер и нацелен на нейропсихологическую коррекцию отклонений от нормы. Возрастно-психологическое консультирование детей и подростков, разрабатываемое Г.В. Бурменской, О.А. Карабановой и А.Г. Лидерсом (Бурменская, 2002) – еще один подход, который также заявляет себя скорее как коррекционный и направленный на консультирование, а не психотерапию. Развивается рефлексивно-деятельностный подход В.К. Зарецкого, но и он отличается скорее педагогическим характером консультационной деятельности.

Однако, несмотря на существование этих подходов, статистика демонстрирует, что большинство специалистов, получив отечественное образование, идут обучаться психотерапии в широко известные западные школы. В этой ситуации им приходится в какой-то степени забывать отечественную школу и формировать новый понятийный аппарат, основанный на западных образцах.

Создавая направление Детской и подростковой понимающей психотерапии, мы даем возможность нашим студентам работать в таком психотерапевтическом подходе, который опирается на культурно-историческую и деятельностную парадигмы. А значит, знания, приобретенные в вузах, могут быть использованы для рефлексии своей работы, для развития себя как профессионала, для развития подхода, продвижения школы и отечественной науки.

Можно сказать, что, работая в рамках Детской и подростковой понимающей психотерапии, наши студенты получают **укорененность**.

Понимающая психотерапия невероятно богата. Она работает с личностью и этим родственна роджерсианскому подходу. Принципиально важной единицей психотерапевтического взаимодействия является категория переживания, и в этом ППТ близка

подходу Ю.Джендлина и другим экспириентальным подходам. Главным упованием для понимающего психотерапевта является смысл, и здесь мы чувствуем общее с экзистенциальными психологами. Но, несмотря на такую многогранность, понимающая психотерапия – это не эклектика. Это единая стройная система с глубокой научной базой, со своим понятийным аппаратом, глубинными философскими и антропологическими основаниями, выстроенными на отечественной традиции, на учении Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии.

А значит, создавая сегодня направление Детской и подростковой понимающей психотерапии, мы предлагаем нашим студентам **целостность**.

Когда мы мыслим понимающую психотерапию с позиции целостности, это не означает, что наш подход направлен только на норму и только на взрослых клиентов. Основной рабочей категорией для понимающего психотерапевта является переживание. Можем ли мы говорить, что люди с патологией не имеют переживания? Нет. Мы можем говорить лишь о том, что при серьезных психических заболеваниях переживание человека протекает иначе. Можем ли мы говорить, что у детей или подростков нет переживания? Нет. Исходя из уровневой модели сознания Ф.Е. Василюка (Василюк, 2008), переживание включает процессы, протекающие на уровнях переживания, сознания, рефлексии и бессознательного. Можем ли мы утверждать, что все эти процессы отсутствуют у ребенка? Не будем сейчас говорить о младенцах, это отдельное поле для дискуссий и исследований. Коснемся детей, которых приводят к нам в терапию начиная с трехлетнего возраста. Есть ли у них какие-то из названных процессов? Скорее да. Я думаю, переживание ребенка – это большая тема для будущих исследований. Но и сейчас мы можем говорить о детском процессе переживания. Это значит, что такой подход, как понимающая психотерапия, обязан развиваться внутри себя и клиническое направление, и направление по работе с детьми.

*Почему важно выделить Детское и подростковое направление именно сейчас?*

Наблюдая за историей становления западных подходов, можно увидеть единый путь их развития. Появление психотерапевтического подхода знаменуется появлением фигуры автора – того, кто разрабатывает его теоретическую базу. К этой фигуре примыкает группа сторонников. Они активно разрабатывают и практическую сторону подхода. На стадии (скажем так) «младенчества» подхода работа ведется с одной категорией клиентов (чаще это взрослые), иногда в рамках клиники, то есть с тяжелыми патологическими состояниями. По мере «взросления» подход обрастает сторонниками, появляются ученики; формируется «школа». Сфера взаимодействия с клиентами также расширяется. В зрелом и развитом подходе начинают выделяться направления: клиническое, детское консультирование, работа с группами.

Понимающая психотерапия, на мой взгляд, подошла к такому уровню зрелости, когда выделение Детского и подросткового направления работы остро необходимо.

1. Наши психологи работают в основном со взрослыми, но можем ли мы сказать, что эта работа не касается ребенка внутри взрослого? Ведь часто мы работаем именно с ребенком во взрослом, особенно при работе с травмой. При психотерапевтическом погружении в детские травматические воспоминания клиент нередко настолько идентифицирован со своей травмированной детской частью, что буквально воспроизводит паттерны поведения, телесные признаки, когнитивные особенности ребенка.
2. С какого возраста мы берем клиента в терапию? С восемнадцати лет? Это уже не подросток или еще подросток? Где заканчивается подростковость? По сути, опираясь на юридические основания совершеннолетия, мы не всегда задумываемся о том, что можем работать с подростком, однако с ним взаимодействуем. Граница понимания: подросток в работе или взрослый – в рамках под-

хода весьма размыта, и нам приходится опираться на знания возрастной психологии, которая предлагает довольно широкий разброс взглядов на период детства и подростковости.

3. И наконец, многие наши психологи уже активно работают с детьми в школах, детских садах, других учреждениях. На данный момент этим коллегам приходится получать образование в рамках того или иного западного подхода или «изобретать велосипед», применяя к детям знания и навыки по консультированию взрослых клиентов. При этом они не имеют специальной супервизорской поддержки, лишены возможности активно обсуждать свою работу с коллегами, регулярно делиться опытом, формировать научную базу по консультированию детей и подростков и иметь к такой базе открытый доступ. Подобный дефицит адекватной профессиональной среды делает необходимым создание Детской и подростковой секции Ассоциации «Понимающая психотерапия».

### Литература

1. *Бурменская Г.В.* Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабаева [и др.]. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2002. 416 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Модель стратиграфического анализа сознания // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 4. С. 9–36.
3. *Зарецкий В.К.* Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психолого-педагогической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 8–16.



## **«ЧЕЛНОЧНОЕ ПОНИМАНИЕ» КАК МЕТОД РАБОТЫ С ПАРАМИ В ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

В понимающей психотерапии высшей целью и ценностью является рождение смысла во всем, что есть в жизни. В том числе и в терапии пар именно осмысление (т.е. появление смысла) происходящего, а значит, и конфликтов, и непонимания должно явиться целью всего процесса. Понимающий психотерапевт уповает на то, что рождение смысла поможет паре и выстроить бесконфликтное общение, и найти пути решения бытовых вопросов, и преодолеть последствия травматичного прошлого. В свое время Федор Ефимович Василюк в различных беседах упоминал технику, которую использовал для работы с супружескими парами – «восьмерку понимания» (я рассказывала о своем видении этой техники в докладе на IV конференции Ассоциации «Понимающая психотерапия» в 2016 году) (Багинская, 2016). В одной из последних записок Федор Ефимович назвал метод работы с парами «челночное понимание». Можно предположить, что это варианты названий одного и того же способа работы с парой. Однако нам видится, что «челночное понимание» – более высокоуровневое понятие, чем техника «восьмерка понимания».

С чем сталкивается понимающий терапевт, когда начинает работать с парой? Прежде всего он решает задачу выстраивания сбалансированного контакта: он должен добиться примерно равного качества контакта с каждым из супругов. При этом супруги могут находиться в разных позициях (пассивная и активная), быть по-разному вовлечены в проблему (очень плотно или отстраненно), тип их переживания может быть разным (инфантильным и реали-

стическим, например). Кроме того, между ними может происходить очень активное конфликтное общение. Цель терапевта – понять, что происходит с каждым из супругов и с парой в целом. Достичь этой цели он сможет, если «войдет» в жизненный мир каждого клиента, позволит себе чувствовать и мыслить почти так, как чувствует и мыслит каждый из супругов, и из созданной «нити» понимания соткет «ковер» своего сопереживания. Метафора ткацкого станка здесь оказывается вполне подходящей: терапевт не общается с каждым из супругов совершенно отдельно – нет, он старается понять каждого из них в отдельности, но входит в их жизненные миры с одной и той же «основой» понимания. В каждом из жизненных миров «нить» понимания насыщается новыми красками, обогащается новыми элементами. И вот из этой разноцветной, разнофактурной «нити» рождается «ковер» терапевтического сопереживания: челнок понимания летает между супругами, создавая узорное полотно. Сложность данной задачи состоит в том, что, погружаясь в жизненный мир одного супруга, терапевт вынужден следить, как это погружение влияет на переживание другого, и вовремя делать «челночное движение» к другому супругу, чтобы поддерживалось переживание пары в целом (Багинская, 2018).

Целью такой работы является рождение смысла совместной жизни пары. «Полотно» сопереживания помогает рождаться этим смыслом. Общие цели деятельности сопереживания терапевта связаны с задачами, которые решает работа переживания обоих клиентов. Работа переживания совершается в трех планах: непосредственного переживания, выражения и осмысления. Психотерапевтическое сопереживание должно содействовать и поддерживать работу всех планов переживания.

Общая задача в плане непосредственного сопереживания – помочь клиентам встретиться с реальностью своих чувств, не уклониться от боли, тоски, одиночества, отчаяния (но и радости, благодарности, любви), испытать их. Соединение нежности и муже-

ства (терапевт сострадает клиенту, отчасти переживая, что и как тот чувствует, какова степень боли и отчаяния, и признает реальность его чувств и состояний, их онтологический статус) (Васильюк, 2016) создает атмосферу, в которой клиент может решиться на открытость своему опыту, позволить себе лично испытать, прожить то, что уже стало фактической реальностью его жизни. В работе с парой нежность – это сострадание обоим клиентам в их боли практически одновременно. Мужество же терапевта состоит в том, чтобы признать реальность дисгармоничности и болезненности отношений клиентов, а также реальность моментов близости, почти слияния в паре, сопровождаемых радостью и благодарностью. И при этом остаться рядом, выдержать это напряжение и боли, и радости.

Клиенты в паре смогут выразить свое переживание тогда, когда оба почувствуют *сбалансированное доверие* со стороны терапевта, даже когда они противоречат друг другу. Терапевту необходимо быть **сопричастным** переживаниям каждого из пары, чтобы догадаться о чувствах обоих; здесь также необходим баланс, так как для каждого из партнеров крайне важно, чтобы терапевт ему уделит не меньше внимания, чем другому. Только при соблюдении этого условия клиенты смогут выразить все то, что переживают. Если терапевт сопричастен переживанию обоих, это позволяет ему **творить образы, метафоры, символы**, более полно выражающие не только переживание каждого из них, но и соединяющие в себе переживания того и другого участника пары.

Сопереживание должно войти в сотворческое отношение к работе переживания, удерживаться от готовых смыслов, интерпретаций. Локальные чувства и смыслы партнеров психотерапевт помещает в целостный контекст жизни клиентов как пары, как семьи. Это возможно для психотерапевта, так как сопричастность и внеаходимость позволяют видеть переживание как бы издалека, шире, чем видят его клиенты, что в свою очередь дает возможность

увидеть целостный рисунок смысла. Сотворчество с клиентом позволяет создавать общее произведение клиентов и терапевта.

Прояснение смысла совместной жизни, совместности супругов (под совместностью здесь подразумевается «особое качество деятельности, порождаемое таким объединением индивидов, при котором между ними возникают различные взаимосвязи и взаимозависимости, задаваемое конкретными видами деятельности» [Журавлев, 2005, с. 109] – цит. по: Мишина, 2010) и, как следствие, формирование их совместности нового качества позволяет терапевту передать функцию сопереживания каждому из супругов и завершить процесс терапии.

### Литература

1. *Багинская А.В.* Понимающая психотерапия и эмоционально-фокусированная супружеская терапия: опыт синтеза при работе с семейной парой // Понимающая психотерапия. IV Научно-практическая конференция 24–26 июня 2016 г. Тезисы докладов. М.: Ассоциация понимающей психотерапии; МГППУ; ПИ РАО, 2016. С. 49–53.
2. *Багинская А.В.* Работа с парой в ППТ: от совместности с терапевтом к совместности в паре. Материалы ЗПШ АППТ, 2018. URL: <https://www.facebook.com/alina.artemova.10/videos/1472887639505564/> (дата обращения: 14.06.2018)
3. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.
4. *Журавлев А.Л.* Психология совместной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 640 с.
5. *Мишина Е.В.* Феномен совместности в дебюте консультативного процесса // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 2. С. 110–131.

## **ИГРОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ С РЕБЕНКОМ, ПЕРЕЖИВШИМ РАННЮЮ ДЕТСКУЮ ТРАВМУ**

1. Ребенок, переживший раннюю детскую травму, связанную с пребыванием в детском учреждении или нахождением в асоциальной семье, после приема в семью сохраняет особенности социального и эмоционального развития, обусловленные негативным опытом: эмоциональной, сенсорной и социальной депривацией, а часто и различными видами насилия.
2. В качестве основных поведенческих проявлений у детей, переживших раннее неблагополучие, можно отметить бедность эмоций и эмоциональную лабильность, неадекватность эмоционального реагирования, формальность эмоционального и социального контакта, трудности саморегуляции, повышенную тревожность, которая может проявляться в виде гиперактивности, истерик, агрессии, не соответствующей предъявленному стимулу, стереотипного поведения, аутизации, соматических проявлений (Неупокоева, Пушкова, 2018).
3. Такой ребенок может без надлежащей помощи длительно сохранять эмоциональное недоразвитие, а также связанные с ним особенности поведения, близкие по проявлениям к расстройствам аутистического спектра, психопатии, шизотипическому расстройству. Все это затрудняет адаптацию ребенка в приемной семье, в коллективе сверстников, в детских учреждениях, вызывает трудности в познавательной деятельности и школьном обучении.
4. Принципы недирективной игровой психотерапии Вирджинии Экслейн позволяют использовать ресурсы детской психики,

направленные на самоисцеление и самореализацию. Психотерапевтический эффект достигается за счет создания безопасных отношений между терапевтом и ребенком, что помогает ребенку в проявлении себя и свободе переживаний в рамках безопасного пространства (Экслайн, 2007).

5. Дети, пережившие травматический опыт раннего детства, нуждаются в большей поддержке переживания, так как следствием раннего травматического опыта являются уплощение эмоциональной сферы, сложности с дифференциацией эмоций, отставание в эмоциональном и социальном развитии, что снижает личностные ресурсы, необходимые для продуктивного переживания. Таким детям необходима гораздо большая поддержка партнера по контакту, способного дать название эмоции, прояснить обстоятельства ее появления, помочь ребенку воссоздать реальные или метафорические обстоятельства для проживания переживания. Таким партнером может стать терапевт, владеющий техниками понимающей психотерапии и включающий эти элементы в игру. Переживание в этом случае опосредуется совместной игрой ребенка и терапевта, где терапевт выступает игровым партнером, поддерживающим и углубляющим процесс переживания.
6. Так как одним из наиболее частых следствий травматических событий является диссоциация от травматических переживаний и связанных с ними непереносимых эмоций, то ребенок не может самостоятельно, без помощи терапевта, воссоздать переживание в полном объеме. У ребенка могут «выпадать» элементы переживания, и тогда его действия кажутся странными, даже вычурными, наводят на мысли о психических заболеваниях. Так, например, ребенок может осуществлять разрушительные действия по отношению к предметам или живым существам, при этом улыбаясь и даже сообщая, что ему весело. В этом случае действия диссоциированы от переживаемых эмо-

ций и мимических паттернов. Или ребенок проявляет агрессию в ответ на любое взаимодействие с близкими людьми. В этом случае существенно ослаблена связь эмоции, сохраняющейся у ребенка, с реальными обстоятельствами ее возникновения. Не прожитое до конца переживание находит себе выход через повседневные обстоятельства жизни ребенка, имеющие ассоциативное сходство с травмирующими событиями.

7. Ребенок предоставляет материал для терапевтической работы в игровой форме или в форме деятельности с предметами и пространством. Терапевт, включаясь в предложенную ребенком игру или деятельность, поддерживает переживание на разных уровнях его проявления, дополняя там, где ощущается его недостаток. При этом использование уровневой модели построения сознания понимающей психотерапии (Василюк, 1988, 2008) позволяет воссоздать само переживание ребенка достаточно объемно.
8. Так, ребенку, разыгрывающему очевидно агрессивный сюжет (т.е. находящемуся на уровне сознавания, сюжетной деятельности), но при этом дистанцированному от чувств участников сюжета, можно помочь с помощью эмпатических реплик дополнить переживание соответствующими сюжету чувствами. Если ребенок настолько дистанцирован от эмоций, что он не принимает эмпатические реплики терапевта, сообщив, что «мишке не больно», «кукла не боится», «волк не злой», то можно привести эмпатическую составляющую за счет определенного поведения персонажа, руководство которым осуществляет терапевт: мишка может заплакать, кукла испугаться и убежать, волк (в лице терапевта) изобразить агрессию мимически, разговаривать «злым» голосом и т.п. В этом случае сюжет, задаваемый ребенком, является как бы рассказом о событии, а реакция «игрушки» – эмпатическим ответом. Если терапевту не удалось понять эмоцию, соответствующую сюжету, то ребенок

- либо отвергнет нашу игру и предложит свой вариант («она не испугалась, она разозлилась»), либо, при значительной диссоциации от чувств, останется безучастным к игре нашего персонажа, сюжет как будто «не учтет» наши действия.
9. Ребенку, не выстраивающему сюжета, но проявляющему эмоцию (например, агрессию или страх в действии), можно через проясняющие реплики дать возможность самому определить связь агрессии и игровых или жизненных обстоятельств. Если ребенок не может сам воссоздать связь эмоции и событий, то терапевт может предложить простой игровой сюжет, опосредующий проявляемую эмоцию. Сюжет в этом случае должен быть максимально упрощенным для того, чтобы в него могли встроиться различные обстоятельства жизни ребенка. Так, если ребенок пугается, то можно предложить ему найти игрушку, которая будет его пугать. В этом случае терапевт может также пугаться вместе с ребенком, сопереживая и расширяя переживания за счет использования слов, мимики, движений и т.п.
  10. Также бывает, что создаваемый ребенком игровой сюжет и проявление эмоций внутри сюжета очевидно противоречивы, трудно совместимы между собой. Например, случается авария, при которой герой получает травмы, но герой не расстраивается и даже как бы не замечает трагичности ситуации. В этом случае указание на противоречие, сходное с майевтической репликой, может быть проявлено терапевтом в размещении себя в сюжете, например фразой «наверное, мне бы было очень больно, я бы заплакал». То есть ребенку предлагается иное, нежели проигрываемое им, течение событий, но, как и в майевтической реплике, такое предположение сохраняет свободу клиента в собственном развитии событий.
  11. Осуществляя работу переживания, наполняя его утерянным смыслом, ребенок расширяет и структурирует свой опыт переживания, продвигается в эмоциональном развитии, заполняя



лакуны, пропущенные в ходе травматического прошлого, а также получая ресурс для переживания самого травматического опыта и постепенно обрабатывая его в психотерапевтической работе.

12. Воссоздавая переживание в его объеме и насыщая его событийным, чувственным материалом, делая его непротиворечивым для ребенка, мы, по сути, используем терапевтический подход понимающей психотерапии, предполагающей личностное включение терапевта в игровое терапевтическое пространство, совместное переживание и обретение смысла переживаний.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Модель стратиграфического анализа сознания // Консультативная психология и психотерапия. 2008. № 4. С. 9–36.
2. *Василюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–38.
3. *Неупокоева О., Пушкова Л.* Методическое пособие для приемных родителей к книге «Как я узнал, что у меня две мамы». М.: БФ «Здесь и сейчас», 2018. 144 с.
4. *Экслайн В.* Игровая терапия. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2007. 416 с.

# КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ В ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Боронина Елена Владиславовна

## РАБОТА С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ПАЦИЕНТАМИ И ИХ БЛИЗКИМИ МЕТОДАМИ ППТ В ТЕЛЕФОННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Служба «Ясное утро» – федеральный телефон доверия. Нам звонят из всех городов, поселков и деревень России. Телефон в основном находят в Интернете, в рекламе по телевизору и радио, иногда его дают врачи.

Готовясь к выступлению, я перечитала «Психологию переживания» и «Пережить горе»: о том, что происходит в моей практике, там написано буквально все. Я читала уже другим взглядом, нежели раньше, постоянно возвращаясь мысленно к своей практической деятельности. Это важно, так как позволяет структурировать то, что происходит, лучше понять, запомнить и использовать в дальнейшем. Остановлюсь на некоторых характерных случаях, дав им условные названия.

### *«Моя активность мне не помогает»*

Как часто приходится слышать: «Я стараюсь держать себя в руках, но что же мне теперь делать? Ведь ничего не помогает: я и квартиру убрала два раза, и на даче все посадила, и окна помы-

ла...» Так говорят люди, потерявшие близких и находящихся на разных стадиях проживания горя. Выражаясь словами Ф.Е. Василюка, я веду их туда, где есть «активность сознательного переживания вместо ставшей неадекватной активности предметно-практического действия» (Василюк, 1984, с. 183).

Они стараются делать нужные и ненужные дела, вступать в новые отношения, а по сути – обмануть себя, отделиться от своего переживания. «Существуют особые жизненные ситуации, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности. Их решают процессы переживания» (Василюк, 1984, с. 30).

Женщина потеряла мужа. Он воевал в горячих точках, болел эпилепсией, но они вместе справились, она его не оставила, прожили вместе больше двадцати лет, он был ей как ребенок. Неожиданно заболел и умер через три месяца. За год до этого умерла мать, дочь вышла замуж и уехала. На кухне стоял стол и четыре стула – сейчас остался один стул. «Кто же я теперь? – говорит она. – Не дочь, не мать и не жена! Зачем мне жить?..»

Ее травматическое переживание устроено так, что нет никакого «сейчас», а есть только «там и тогда», она проваливается в *ту* реальность: это не воспоминания, она вся там, где был смысл. А сейчас смысла нет, так же как и будущего. Она начинает рассказывать, ей хочется, чтобы я поняла – а я хочу понять. Какое это было счастливое время, как было трудно... Постепенно голос становится спокойнее, она начинает строить свой рассказ как автор, а не как персонаж. Рассказывает историю жизни своей семьи, описывает события в прошедшем времени. Прочитую статью «Пережить горе»: «“Я вижу нас в прошлом” – это уже новое “я”. <...> Прежнее “я” разделилось на наблюдателя и действующего двойника, на автора и героя. В этот момент впервые за время переживания утраты появляется частичка настоящей памяти об умершем, о жизни с ним как о прошлом. <...> В нем уже есть главное – разделение и

согласование времен (“вижу нас в прошлом”), когда “я” полностью ощущает себя в настоящем и картины прошлого воспринимаются именно как картины уже случившегося, помеченные той или другой датой» (Василюк, 1991).

*«Я не могу взять себя в руки»*

Мать, потерявшая сына, говорит: «Я никак не могу взять себя в руки». Он болел долго, около пятнадцати лет, а ей сейчас семьдесят. Она непрерывно плачет в начале разговора, ее беспокоит, что остальные родственники как будто недостаточно страдают: это обидно, она на них очень злится, тем более что оставшиеся дети не будут ее любить так сильно, как умерший сын. Злость – это специфическая эмоциональная реакция на преграду, помеху в удовлетворении ее потребности: все мешает ее стремлению остаться с умершим сыном. Это выражается в злости на близких и друзей, которые не могут помочь, «недостаточно скорбят».

Она много говорит о других. А что же происходит с ней самой? Образ сына пропитан незавершенными отношениями: кто же меня будет любить, как он, не успели поговорить о главном, не попросила прощения, не сказала о своей любви.

Когда мы начинали разговор, она непрерывно плакала. Через сорок минут сказала: «Теперь я знаю, что мне нужно делать. Я напишу ему это письмо, напишу все, что я вам рассказала». Это прозвучало сухо и деловито. «Образ умершего, пронизанный ранее, при его жизни, моими мотивациями, заботами, надеждами, опасениями и пр., вообще практическими и существенно временными отношениями, переводится как бы в другой план бытия, оформляется ценностно-идеально, вневременно, в пределе – вечно. Этот перевод и это оформление носят эстетический и продуктивный характер: работу переживания не может выполнить никакое прагматическое замещение для меня умершего кем-то другим, и не

потому, разумеется, что никто не может взять на себя “функции”, которые он выполнял в моей жизни, а потому, что он был для меня нужен и важен и помимо этих функций, сам по себе, в его “качественной определенности единственной личности”, в его ценностной уникальности, а последнее есть еще при его жизни продукт моей эстетической активности. “Моя активность продолжается и после смерти другого» – пишет М.М. Бахтин (Василюк, 1984, с. 132–133).

*«Вы мне помогаете тем, что не можете помочь...»*

Я очень боюсь звонков, когда человек в шоке от узнанного только что диагноза, когда ему сообщили о множественных метастазах, о четвертой стадии. Таких звонков немного, но они для меня особенно тяжелы. Я анализировала: что меня так пугает? Когда стадия не последняя, есть надежда на излечение, и я на нее опираюсь. По-видимому, я беру на себя ответственность, думаю: «Я должна помочь!» На супервизии мне сказали: «Ты же не центр мироздания. Как-то и без тебя люди справлялись, как-то прожили они эту неделю...»

Позвонила женщина. После полугодовой ремиссии у нее обнаружили метастазы в лимфоузлах и поставили четвертую стадию. Для нее это был поворот от надежды к безнадежности: «Я думала, что у меня есть пять лет, а у меня нет и трех месяцев». Отсутствие перспектив на излечение – это ситуация, в которой человек становится совершенно одиноким. После получения диагноза он замыкается, у него рвутся связи с людьми. Как раньше, уже не будет, как будет – неизвестно, все вокруг напуганы; человек отдаляется от окружения, уходит вглубь себя.

Опереться не на что ни ей, ни мне. Говорим о состоянии беспомощности. Это общее состояние позволяет мне находиться с ней в контакте, быть рядом.

*«Хорошо, что это со мной произошло»*

«Физически смерть разрушает человека, но идея смерти может спасти его... Сознание предстоящей личной смерти побуждает к переходу на более высокий модус существования», – пишет Ирвин Ялом, ссылаясь на Мартина Хайдеггера. Забвение смерти и бытия «означает жизнь в мире вещей, погружение в жизненную рутину. Человек “снижен”, поглощен “пустой болтовней”», он «капитулировал перед повседневностью». Обычно люди живут именно так. «Забвение бытия – это повседневный способ существования» (Ялом, 1999, с. 36–37).

Звонил молодой человек, ожидающий результаты биопсии. Он беспокоился, но старался не показывать это, и, естественно, его занесло на другой полюс: он стал говорить о том, какой он самостоятельный, самодостаточный, как добился всего сам, какие успехи сделал в бизнесе. И вообще-то он сам всегда всем помогает, всем советует и всех поддерживает. Я его уверила, что вовсе в этом не сомневалась, и, что касается меня, я не собираюсь давать ему советы и помогать. Фамильярное обращение «девушка» резало слух, но разговаривали долго, около часа (почти все наши консультации длятся столько). «Все в жизни хорошо, вот только сделали операцию и результаты отправили на биопсию – вот это беспокоит. Она будет готова через три дня, и их надо как-то прожить. Страшно». Я не запомнила, о чем мы говорили, только темы: ценности, чувства, отношения с близкими, доверие им и себе... Обычная консультация – но он впервые говорил об этом. Переживание в этот момент стало для него ведущей деятельностью, через которую произошло его личностное развитие. Может быть, наша встреча будет иметь значение и для всего его дальнейшего жизненного пути.

Эти случаи – «предельные» по своей насыщенности экзистенциальными вопросами – наиболее характерны среди тех, с которыми приходится работать в нашей службе, где экзистенциаль-

ный «накал» разговоров очень высок. Работа с такими клиентами и такими ситуациями мне кажется особенной, не такой, как с «обычными» клиентами. Я рада, что понимающая терапия дала мне возможность, инструменты, знания и позицию, чтобы с ними работать. Ирвин Ялом писал: «Любая парадигма – это воздвигнутая нами самими стенка, не толще куска картона, отделяющая нас от страдания неопределенности» (Ялом, 1999, с. 33). Но парадигма понимающей терапии для меня – это и стена, на которую я всегда могу опереться, и способ бытия и выживания в этой неопределенности.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991. С. 230–247. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=158548> (дата обращения: 19.06.2018).
2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Издательство МГУ, 1984. 200 с.
3. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.

## О НЕКОТОРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СОБСТВЕННЫЕ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

В докладе пойдет речь о реакциях личности на болезнь – на собственные тревожные и депрессивные расстройства эндогенного характера (то есть биологического, а не психологического происхождения). Такие проявления выглядят как диффузная тоска, тревога, апатия или подавленность, негативные эмоции «ни про что» или «про все сразу». Хотя в каждый конкретный момент пациент о чем-то думает, озабочен каким-то отдельным жизненным событием, переживает какую-то более или менее конкретную тему, эти темы постоянно меняются и объединяются лишь одним – тягостным тревожным или депрессивным аффектом. Пациент при этом понимает (хотя бы формально и при наводящей беседе), что не конкретные жизненные события определяют его негативное эмоциональное состояние, а наоборот, тревожное, или тоскливо-подавленное состояние заставляет его выбирать (и перебирать) соответствующие этому настроению темы.

Реакции личности на собственные психопатологические расстройства могут быть адаптивными и неадаптивными (последние возникают гораздо чаще). Вид реакции во многом зависит от понимания сущности изменений в собственной психической деятельности и от представления о возможности самостоятельно влиять на происходящие психопатологические процессы.

В качестве ответа на возникающие симптомы многие пациенты пытаются *прямым усилием воли* поднять собственное настроение, «побороть апатию», заставить себя хотеть, испытывать прежний интерес к жизни, возбудить в себе энергию, отвлечься от тревоги или подавить последнюю и таким образом избавиться от нее, «пе-



рестать думать о плохом и загонять себя», повлиять на свое негативное восприятие и «прорваться» к здоровому самоощущению. Пациент стремится здесь вернуться в то состояние, которое было у него до болезни, в привычное и, казалось бы, неотъемлемое и само собой разумеющееся состояние здоровья. Задача сама по себе совершенно естественная и понятная, но не решаемая с помощью одного только волевого напряжения. Поэтому все эти попытки являются «пустыми усилиями»: они вызваны стремлением реализовать невозможное (Бурно, 2015).

Психическое напряжение, связанное с пустыми усилиями, складывается воедино с напряжением возникающего симптома, сливается с ним. Как следствие, резко возрастает общий уровень страдания. В конечном переживании такого пациента его общий дискомфорт состоит из двух элементов: дискомфорта, непосредственно вызванного самим симптомом, и дискомфорта, связанного со стремлением подавить этот симптом усилием воли. В результате пациент с тоскливой депрессией испытывает боль не только из-за чувства утраты, но и от безуспешных попыток совладать с собой и избавиться от этого чувства, «не думать» депрессивные мысли, «повлиять» на свое депрессивное восприятие. Пациент с генерализованной тревогой страдает не только от диффузного чувства опасности, но и от своих безуспешных попыток успокоиться, «запретить» себе тревожиться или «отвлечься» от этих переживаний. При апатической депрессии пациент страдает не только от «бесмысленности», но и от собственных попыток «заставить» себя хотеть, «пожелать» то, что в этом состоянии спонтанно не желается, «возбудить» в себе интерес к жизни. При астенической депрессии с дискомфортом, связанным с переживанием слабости, сливается напряжение от попыток «возбудить» в себе энергию, «почувствовать» силы.

Устранение пустого усилия из переживаний пациента приводит к отчетливому облегчению душевной боли. Страдание, свя-

занное с симптомом как таковым, нередко оказывается значительно меньшим по интенсивности, чем то, которое возникает при попытке преодолеть симптом волевым усилием. На терапевтическое удаление пустого усилия направлены наши терапевтические мероприятия: психообразование, методика инверсии возможностей и приемы осознанности.

### Литература

1. *Бурно А.М.* Терапия пустого усилия: учеб. пособие. М.: РУДН, 2015. 68 с.

## **ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ППТ В НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА И ИХ РОДИТЕЛЯМИ**

Парадоксальным образом живые смыслы никогда не оказываются планомерным продуктом сознательной и произвольной активности, они не конструируются и не отыскиваются – они рождаются...

*Ф.Е. Василюк*

Д., молодой человек лет семнадцати, заглянул в приоткрытую дверь. Спросив разрешения, осторожно прошел, разместился в кресле рядом. И тихим, задумчивым голосом произнес: «Меня к вам направил врач сняться с учета. Сказал, с вами нужно побеседовать. Два года назад меня задержала полиция в состоянии опьянения и направила сюда. С тех пор я не выпиваю: мне проблемы, конечно же, не нужны. Это было так – по глупости, решили по-взрослому отметить день рождения приятеля».

Мы поговорили об учебе, делах, отношениях в семье, «проступке», планах. Голос Д. звучал тихо, безжизненно, отстраненно; я ощущала какую-то странную скуку. И чем больше места я давала ей в своей душе, тем более отчетливо ощущала пустоту и утрату чего-то важного. Я решила рискнуть и погрузиться в эту глубину чувств: «Я слышу ноты грусти, печали в вашем голосе... когда вы рассказывали об учебе, о практике, которая вам неожиданно понравилась, и вы поняли, что выбор профессии сделан не зря, и о

своем желании научиться играть на гитаре... Но, похоже, вас это не радует?»

Он посмотрел на меня удивленно, несколько смущаясь. Его брови вопросительно приподнялись на мгновение, затем сдвинулись, а губы сжались. Брови вновь приподнялись, и взгляд устремился вверх. Мне показалось, что такого вопроса и внимания к своим чувствам он не ожидал. Я наблюдала за его мимикой, такой живой, пыталась ощутить его переживание, улавливала благодарность, волнение, озабоченность. Он отклонился назад и погрузился в молчание. Между нами воцарилась тишина... Д. вновь посмотрел на меня с теплотой и сказал: «Мне никто никогда не говорил, что я печальный... Нет, это не печаль... Вы знаете, это мое обычное состояние...» Я ожидала этого несогласия и сокрытия правды за многословием (за время работы я уже привыкла к этому), но вот обычность состояния стала неожиданностью. И вдруг он заговорил с некоторым волнением, убыстряя речь. И, на мое удивление, в ней зазвучала живая правда:

– Просто чего-то не хватает, чего-то интересного, чего-то невозможного... А так хочется...

– Влюбиться, – тихо предположила я.

– Нет... у меня девушка сидит дома, меня ждет, она музыкант...

После некоторой паузы разговор был продолжен уже на тему творчества. К ней мой юный собеседник отнесся ответственно. «Нужно трудиться, а не просто так...» – с особой серьезностью произнес он. И, узнав, что Д. рисует «для себя», я предложила ему нарисовать несуществующее животное. Увидев в его взгляде хищный прищур, подумала: «Наверное, он знает эту методику и не сможет дать волю воображению», – но решила выдержать паузу. Д. после очередного погружения в свои переживания, поерзав в кресле, произнес: «Мне говорила учительница в школе, что животное... ну..., как там – составное, т.е. механически составленное животное – это плохо». («Угу», – многозначительно отозвалась я.)

Эта фраза стала ключевой в нашем диалоге. Дальнейшая беседа (Д. нарисовал себя в образе ежика с большим носом, который «мешает ходить») пролила свет на застывшее переживание невозможности разделить грусть по утрате своего желания. Появилась энергия признать свое право посмотреть правде в глаза – и не идти в профессии по стопам отца. «От плохих мыслей, – внезапно вспомнил Д. его рецепт, – нужно избавляться делом. Займись делом – и все пройдет!»

«Но, похоже, дух творчества в юноше не дремлет», – радовалась я в завершение встречи, оформляя свои записи в медицинской карте врача.

Я работаю медицинским психологом в детской наркологической службе уже восемь лет. Приятно сознавать, что студенческая мечта о «настоящей» работе – в кризисном центре, в команде настоящих профессионалов, под руководством наставника – исполнилась. Когда я приступила к работе медицинским психологом, то обнаружила острую необходимость изучить метод психотерапии, где все разложено по полочкам. Мне повезло: заведующий отделением посоветовал мне пройти обучение в мастерской Ф.Е. Василюка и освоить понимающую психотерапию.

Именно общение с Федором Ефимовичем и его соратниками во время обучения понимающей психотерапии, как я сейчас сознаю, позволило обрести и ясное ощущение смысла в своем деле, и круг профессионалов-единомышленников. Начать интегрировать знания о наркологии и психологии в общую концепцию развития личности возрастного патогенеза и саногенеза. Научиться прикасаться к проблеме развития детей изнутри становления процесса переживания.

И этот опыт позволяет выйти на более продуктивный уровень как в самостоятельной практике психолога, так и в бригаде специалистов, где я помогаю осознавать *трудности и сложности*

(термины ППТ) в установлении контакта врачей с пациентами, в самом процессе терапии через понимание переживаний как несовершеннолетних, так и их созависимых родителей. Как учил Ф.Е. Василюк, переживание – внутренняя деятельность, душевная работа, направленная на преодоление критической жизненной ситуации (Василюк, 1984). В творческом жизненном мире присутствует такой личностный конструкт (в моем понимании), как самоосознание, в котором и происходит переживание. У детей эта способность самоосознания только развивается и еще уязвима, поэтому они нуждаются в сопереживающем понимании.

Установка на понимание в психотерапии помогает мне с терпением и уважением относиться к свойственному для зависимых и созависимых пациентов нежеланию встречаться со своими проблемами, в частности, с семейной системой неправды и лжи, сознательным отрицанием проблем, с неосознанным желанием снять с себя ответственность за свои проступки. Работа с жалобой пациентов позволяет изначально упорядочивать психотерапевтический процесс, с пониманием относиться к дисгармонии характера, недоверию и агрессии, видя в них этап личностного роста, формировать стрессоустойчивость. На своем опыте я убедилась, что совладающее переживание, развивая эмоционально-волевые механизмы характера, превращает его в гармоничный инструмент становления личности.

Описанная мною беседа с Д. показывает общие механизмы формирования проблемы зависимости, связанной с различными чертами характера в период переживания подросткового кризиса. Эти черты уязвимости (факторы риска) делают подростка особенно податливым к формированию болезненных пристрастий. Под влиянием неудач и отсутствия сопереживающе-деятельного участия родителей такая черта характера подростка, как чувствительность, становится болезненной, поработает Д., делает его ранимым, неуверенным, подозрительным, неустойчивым в своем

поведении (бездумным). А сохраняющаяся чрезмерная привязанность к родителям не дает ему осознать свои желания («то, чего я хочу, невозможно»). Сталкиваясь с преградами, это переживание неудовлетворенности остается неразделенным в отношениях, прежде всего с отцом, «просто» обесценивается и разрешается за счет привычного ухода в занятость («займись делом»). Однако «плохие мысли преследуют» юношу, подтачивая терпение, лишая его надежды, усиливают желание «расслабиться». И тогда, прибегая к алкоголю, Д. ощущает, что они на время («механически») устраняются из сознания, создавая состояние запретного удовольствия. Встреча на терапии со своим переживанием позволила Д. очнуться от скуки, лучше понять себя и обрести надежду на то, что желаемое возможно.

Гуманистический метод понимающей психотерапии, созданный Ф.Е. Василюком, обладает неисчерпаемым потенциалом в практической работе с детьми, позволяет видеть механизмы нарушения, «полома» в развитии переживания и сопереживания у детей и их родителей, а также эффективно предупреждать проблему зависимых и созависимых отношений, помогая рождению и созреванию личности.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Издательство МГУ, 1984. 200 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Влияние молитвы на смысловую работу переживания // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 3 (46). С. 51–74.
3. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983. 265 с.

## МЕТОДЫ РАБОТЫ С СИМПТОМОМ В ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Возможна ли директивная симптомоориентированная работа в рамках недирективного лично ориентированного подхода, каким считается понимающая психотерапия? Что представляет собой симптом в понимающей психотерапии, чем именно уникальна работа с ним в рамках ППТ? Как вписаны директивные методики по работе с симптомом Ф.Е. Василюка (например, «Режиссерская постановка симптома») в общую систему понимающей психотерапии как индирективного подхода?

Проведенное исследование литературы и материалов терапевтических сессий Ф.Е. Василюка показало, что в рамках индирективных подходов, к которым относится и понимающая психотерапия, существуют особые методики для работы с симптомом – «Психотехника выбора» (Василюк, 1997б), «Психотерапевтическое облегчение боли» (Василюк, 1997а), «Режиссерская постановка симптома» (Василюк, 1992), «Нарративное интервью» (Василюк, 1983, Василюк, 1984), «Педагогическая постановка симптома», а также некоторые методы групповой симптомоориентированной работы. Эти разные методики объединены общей целью – работой с конкретным симптомом, который клиент приносит на консультацию как некое состояние, смысла которого он не понимает, но жить с которым ему непросто.

Ф.Е. Василюк называет симптомом повторяющееся «нежелательное состояние клиента» (Василюк, 2007). Изучив методы работы с симптомом в ППТ, можно понять, что это не определение, а скорее рабочая формулировка проблемы. По-настоящему терапевт и клиент, находясь в пространстве понимающей психотера-



пии, могут понять, что такое симптом, только в рамках совместной работы с ним, через феноменологическое погружение в жизненный мир симптома. И в этом смысле мы можем говорить о том, что симптом – это психотехническая категория.

В понимающей психотерапии терапевтические интервенции направлены не на изменение контекста, в котором проявляется симптом, а на изменение точки зрения переживающей личности на этот симптом, на формирование авторской позиции, меняющей значение «симптома» в жизненном мире клиента.

Терапевт создает условия, в которых возможны изменения клиента, он не уничтожает и не меняет сам симптом, но помогает клиенту понять симптом как опыт, прежде недоступный для понимания. Терапевт предоставляет клиенту разные языки для описания этой недоступной реальности его жизненного мира (телесные, аудиальные и визуальные, метафорические и мифологические). Доступный для понимания симптом получает иной смысл, иное значение.

Можно сказать и иначе: путем терапевтических интервенций и попыток описать симптом разными языковыми средствами (вербально и невербально, через тело, путем поиска адекватного слова, метафоры, образа) терапевт и клиент вместе меняют означаемое симптома как знака (то есть форму знака), следствием чего будет изменение и означающего этого знака (то есть его содержания), а значит, изменится и первоначальный смысл симптома.

Работа с симптомом в понимающей психотерапии предполагает проживание и переживание жизненного мира симптома на четырех уровнях сознания (рефлексия, сознание, переживание и интерпретация). Причем эту работу проводят совместно клиент и терапевт, преимущественно находясь в нижних регистрах сознания (в трансе), в хронотопе «там-и-тогда».

Результатом совместной деятельности (переживания и феноменологического вчувствования) в понимающей психотерапии

становится не исчезновение симптома, а его перекодирование клиентом, авторское присваивание симптому нового значения, нового смысла, что само по себе оказывается целебным.

При сохранении вышеперечисленных условий терапевт может интегрировать в процесс терапии приемы и методики разных направлений психотерапии, используя наряду с методами и методиками понимающей психотерапии разработки других подходов.

Например, когда Ф.Е. Василюк проводит «Режиссерскую постановку симптома», мы видим элементы психодрамы (разыгрывание разных ролей терапевтом, обмен ролями с клиентом, фиксация двух взаимосвязанных и противоположных психических состояний и их олицетворение), человеко-центрированной терапии Карла Роджерса (главным образом в невербальной коммуникации, применении приема отзеркаливания), эриксоновского гипноза (паузы, дыхание, использование крупных планов в хронотопе «там-и-тогда», прием «венков сонетов», дословное – замедленное в этом конкретном случае – повторение концовок фраз клиента), символдрамы (актуализации особого хронотопа «там-и-тогда» через чувственную ткань образов), парадоксальной интенции В. Франкла (превращение непроизвольного поведения в произвольное). Сам Ф.Е. Василюк к этому списку добавляет еще и процессуально ориентированную терапию А. Минделла, гештальт-терапию Ф. Перлза и фокусинг Ю. Джендлина (Василюк, 2007).

Сочетание директивной симптомоориентированной работы и недирективной личностно-ориентированной работы становится возможным при создании терапевтом особой эстетической рамки сеанса (Василюк, 2007). Эта же рамка позволяет удержать и интегрировать в психотехническую систему понимающей психотерапии методические наработки других психотерапевтических направлений.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Автобиография и личность // Наука и техника. 1984. № 2. С. 15–17.
2. *Василюк Ф.Е.* Автобиография и метод психотерапии и саморегуляции // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тезисы всесоюзной конференции молодых ученых. Симферополь, 1983. С. 55–56.
3. *Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук на специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии. М., 2007. Рукопись.
4. *Василюк Ф.Е.* Психотерапевтическое облегчение зубной боли // Московский психотерапевтический журнал. 1997а. № 1. С. 142–147.
5. *Василюк Ф.Е.* Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997б. С. 284–314.
6. *Василюк Ф.Е.* Режиссерская постановка симптома (психотерапевтическая методика) // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2. С. 105–144.

# ЦЕННОСТНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Кретьева Лола Адриановна

## ЖИЗНЕННЫЙ МИР САДА: НАДЕЖДЫ И КРИЗИСЫ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Терапевты часто склонны смотреть строго на проблему, исследовать критическую ситуацию, не уделяя достаточного внимания жизненному миру клиента с его архетипическим, символическим и творческим ресурсом. Данное сообщение направлено на то, чтобы обратить внимание на важный ракурс, который может оказать влияние на восприятие проблемы клиента обоими участниками процесса терапии.

Я хочу рассказать вам о моем опыте работы с клиентами, запрос которых так или иначе был связан с их жизнью в загородном доме. Данные размышления основаны на опыте консультаций 2015–2017 годов. Круг клиентов сложился таким образом, что в нем преобладали москвичи, уехавшие за город жить постоянно. Вероятно, выбирая психолога, они рассчитывали, если подразумевать «план выражения», на определенную сопричастность, схожесть опыта и соответствующее понимание их проблем.

Описывая свою критическую ситуацию главным образом в терминах стресса и фрустрации, клиенты стремились поведать о безнадежно затянувшихся внутрисемейных неурядицах, о бесплодных попытках реализовать себя, живя за городом, об ослаблении дружеских связей и знакомств, о гнетущей неопределенности в вопросах наследства, об изматывающем нервы конфликте с родственником или соседом. Фоном критической ситуации выступала жизнь в загородном доме и – соответственно – принятое решение переехать из Москвы в частный дом, соответствующая переезду смена деятельности, окружения, образа жизни.

Будучи людьми, осведомленными о том, какие запросы и проблемы можно предъявить в современном мире, клиенты охотно называли такие известные, популяризованные мотивы выбора загородной жизни как «экология», «безопасность», «семейные ценности», «личное пространство», «творчество» и оперировали данными о пользе садоводства для психического и физического здоровья человека, не испытывая при этом внутреннего согласия и удовлетворения.

В процессе консультирования ощущался диссонанс между «сознательным» эмоциональным отношением к заявляемой проблеме и скрываемой чувствительностью, внутренним накалом страстей по отношению к некоему иному вопросу клиента, иному миру, обладающему большей ценностью и смысловой значимостью, нежели заявляемый. Невербально такое несоответствие могло проявляться в нетерпеливых позах клиента, бросаемых вскользь взглядах, хорошо знакомых терапевтам: «Вы же понимаете, что, скорее всего, я не это имею в виду».

Представляется, что для понимания того, что же имеет в виду клиент, терапевту важно не упускать из виду, что собой представ-

ляет то самое принятое решение клиента уехать за город, иметь свой дом и сад: на что «покусился» клиент, осуществив свое намерение? То есть уделить внимание тому «фону», который бросает ответ на переживание клиента и возможно, меняет смысл его проблемы.

В связи с этим я хотела бы рассмотреть, что представляет собой тот мир, к которому устремляются люди в поисках своего дома и сада.

Наиболее популярные цитаты о саде в общих чертах склоняют увидеть в загородной жизни нечто большее, нежели средство для совладания со стрессом и достижения целей.

Сад – прежде всего не архитектурное сооружение, не подсобное хозяйство, а выражение жизненного мира человека и жизни человека в мире, жизни в движении, в том числе ее семантическое выражение. Сад – это пространство, где одновременно разворачивается переживание человека и его сопереживание себе и миру. Сад читаем, сад говорит, у сада есть поэтическая установка и план осмысления. Сад, как и русский роман, обладает смысловой динамикой переживания, «напряжением плоти к смыслу».

Нынешние частные сады в своем смысловом разнообразии нередко представляют то или иное отображение мира, свойственное садам определенных эпох с их семантическим выражением чаяний, переживаний и смыслов:

Сад средневековый, воспринимаемый как книга, которую надлежит читать (а книги, в свою очередь, часто назывались садами), как сад огражденный – спасающий, изолирующий от греха.

Сад ренессансный, снимающий противоречие между человеком и природой – отображение наивной целостности бытия, не знающий противопоставления разных частей его – мира и человека, тела и духа, чувственности и разумности.

Сад барочный, вещающий мысли, а не настроения, подчиняющий природу формам, дающий место иронии, остроумию, новизне.

Сад романтический – уединение в движении, отдохновение, напоминание о времени, о мимолетности и суетности всего в мире, невидимость оград при их существовании, выразительность чувств, совпадение в мироощущении, настроении, в движениях природы и души.

Таким образом, бытийное и смыслообразующее измерение сада может играть принципиальную, зачастую определяющую роль как в возникновении, так и в разрешении проблем клиента, связанных с его загородной жизнью. Будучи недооцененным со стороны терапевта, сад как смыслообразующее пространство может составить конкуренцию процессу терапии, если заданный терапевтом смысловой уровень окажется недостаточным.

Современные владельцы садов зачастую говорят о своих садах довольно банально, в терминах «заботы»: посадок, урожая, погоды, садовых вредителей, дорожных трудностей и трудностей строительных работ. Владелец сада по-своему «нем», «банален», «безотчетен», ибо уже отдал свое слово, свою выразимость саду: за него «говорит» сад. Для того чтобы обратиться к бытийному, смыслообразующему изменению сада, представляется важным вернуть клиенту возможность выразить значимые для него ценности и смыслы.

При подготовке этого доклада был проведен опрос в одной из групп соцсетей, участниками которой являются москвичи, имеющие свой сад и дом или дачу. Участникам был задан вопрос «Почему собственный сад для меня важен и ценен» и предложено выбрать наиболее значимый для них ответ:

Здесь я могу созидать: смотреть как что-то растет, меняется, цветет, приносит плоды	64
Здесь я отдыхаю от городской жизни	50
Здесь я могу быть собой, размышлять, чувствовать жизнь	30
Это сад моих родителей, фамильный сад	15
Это моя земля, моя территория	15
Здесь могут играть мои дети	6
Сад – прообраз чего-то большего, и я это ощущаю	4
Сад дает мне знание о себе, перспективу собственного развития	2
Я – успешный садовод, здесь я реализую свои способности	1
Сад – важное подспорье в хозяйстве	0

Некоторые участники опроса сочли необходимым внести свои добавления: «сад – это жизнь», «сад – это созидание, внутри него целый мир», «сад – это способ упорядочить жизнь» и т.д., что в определенной мере соотносится со смыслами, которые сад носил в разные эпохи.

Обращение к смысловому пространству сада, к мотивам, побудившим клиента избрать загородную жизнь с ее трудностями, неопределенностью, уязвимостью, внимание образу сада, замысленному и воплощаемому клиентом, помогает ему иначе взглянуть на свою жизненную ситуацию и заявленную проблему.

Понимание значимости сада как пространства для созидания, смыслообразующего пространства, как микромира человека и его вселенной может оказать влияние на ход консультации и дать ответ в том числе на такие вопросы, как: почему дети и подростки так неохотно помогают родителям в саду, который не является их собственным, почему бывают конфликты, если сад не был выбран



самим человеком / супругами, почему сад оказывается важнее друзей и высокооплачиваемой работы, почему спор о старом дереве на границе участков может превратиться в войну и т.д.

Круг клиентов – владельцев сада может представляться слишком узким на сегодняшний день, тем не менее он будет неизменно увеличиваться, ибо растет количество людей, оставляющих городскую жизнь ради сада, ради той отрады, того душевного удовлетворения и смыслов, которые привносит в жизнь человека созидание и созерцание сада.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 200 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // *Консультативная психология и психотерапия.* 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.
3. *Лихачев Д.С.* Поэзия садов. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2018. 426 с.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-РЕЛИГИОЗНЫЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ Л.С. ВЫГОТСКОГО И КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕННЫХ МИРОВ Ф.Е. ВАСИЛЮКА

Обосновывая концепцию психологии переживания, Ф.Е. Василюк указывал, что методологически она опирается на идеи культурно-деятельностного подхода – представление о культурно-исторической, знаково-опосредованной и деятельностной природе переживания, а также понимание Л.С. Выготским переживания как интегральной единицы личности и среды. Обращение Л.С. Выготского к категории переживания обычно связывают с его переходом к новому этапу психологических исследований, намеченному еще в «Истории развития высших психических функций»: первый этап – аналитический, второй – синтетический. Действительно, в последние годы жизни Л.С. Выготский отходит от функционального анализа сознания и обращается к поиску целостной «клеточки» психического, в качестве каковой он предлагает рассматривать *переживание*. Однако в теоретическом плане понятие переживания вовсе не являлось для Выготского какой-то абсолютно новой категорией. Так, в первом крупном исследовании «Трагедия о Гамлете, принце Датском В. Шекспира» Выготский говорит о невозможности объяснения «загадки трагедии», призывая к *вчувствованию* в нее. Наиболее адекватным методом исследования художественного произведения он считает *субъективную (или читательскую)* критику – плод непосредственного восприятия художественного текста, опосредованного автобиографией «критика», или воспроизведение «чужого творения собственной душой».

Обычно эта ранняя работа Л.С. Выготского выпадает из поля внимания исследователей его творчества как «непсихологиче-

ская», хотя литературоведы оценивают ее чрезвычайно высоко. Отличительной особенностью этого исследования является его ярко выраженная экзистенциально-религиозная направленность, плохо вяжущаяся с традиционным образом Выготского как убежденного психолога-марксиста, сторонника объективной науки. Первым на «духовный пафос и экзистенциальную мелодию» ранних работ Выготского в отечественной психологической литературе указал А.З. Шапиро (Шапиро, 1996). Исследованием религиозных аспектов мировоззрения Выготского в настоящее время занимается В.С. Собкин.

Этюд «Трагедия о Гамлете, принце Датском В. Шекспира» был написан Л.С. Выготским в 1915–1916 годах (Выгодская, Лифанова, 1996, с. 41), в период, когда экзистенциальной психологии в ее современном понимании фактически не существовало. Между тем по своему жанру этюд Выготского о «Гамлете» близок экзистенциальному подходу, характеризующемуся размытием границ философии, науки и литературы.

Говоря об экзистенциальных мотивах в творчестве Выготского, необходимо различать буквально *вычитываемое* и *реконструируемое* на основе анализа его текстов по аналогии с идеями, встречающимися у других, в том числе более поздних, экзистенциальных авторов. В частности, в «Гамлете» (1916) Выготский проводит ряд идей, глубоко созвучных не только духу, но и самой терминологии экзистенциального течения. Так, уже на первых страницах своего эссе Л.С. Выготский утверждает мысль о неискоренимой *трагичности* человеческого бытия, пишет о вечной отъединенности «Я», «заброшенности» человека в этот мир и вине существования (Выготский, 2017, с. 106); проводит параллели с произведениями Ф.М. Достоевского, в котором многие видят предшественника экзистенциализма. Об экзистенциализме в этюде Выготского напоминает также ярко выраженный *антирационалистический* пафос. В тексте встречается множество ссылок на философов иррациона-

листического и идеалистического направления: Ф.Ницше, А.Шопенгауэра, В.Розанова, Вл.Соловьева и др. Выготский поднимает центральную для всей экзистенциальной философии проблему несовпадения знания и существования, знания и действия. Он подчеркивает, что в той особой, пограничной ситуации, в которой оказался герой трагедии, его не спасает ни его ученость, ни полученное им «книжное» знание. И разрешает эту ситуацию Гамлет не усилием разума, а реальными действиями и поступками.

Отличительной особенностью пьесы Выготский считает *становящийся* характер главного героя. Вся трагедия есть *становление* Гамлета тем, кем он может и должен быть – достойным наследником датского престола. Выготский стремится выделить *ведущий модус существования* основных персонажей пьесы, опровергая трактовку трагедии как трагедии характеров. Выход на вопрос о способе существования человека в мире объединяет представления раннего Выготского и концепцию жизненных миров Ф.Е. Василюка.

Так, с точки зрения концепции жизненных миров гамлетовская ситуация предстает как критическая ситуация утраты жизненного смысла, характеризующая разрушение исходно инфантильного жизненного мира и сопровождающаяся специфическими переживаниями печали, апатии, неприятия жизни во всех ее проявлениях. Положение Гамлета осложняется тем, что ему, по сути, предлагается сохранить свой мир в неизменном виде, лишь заменив в нем некоторых персонажей – родного отца на его брата Клавдия. Однако Гамлет отказывается от такой возможности (в отличие от Гертруды, избравшей для себя простейшую форму защиты от утраты – брак с братом умершего мужа) и тем самым вступает на полный риска путь духовного развития.

Рассматривая пьесу в свете концепции жизненных миров, мы объясним медлительность Гамлета борьбой мотивов, характерной для ценностного мира. Убить короля сразу же в первом акте Гамле-

ту мешает конфликт мотивов: любовь к отцу – и любовь к матери, предавшей отца; любовь к Офелии – и ненависть к матери, а через нее и к женщинам вообще; дружеское отношение к Лаэрту, Розенкранцу и Гильденстерну – и новая система отношений, в которой он вынужден рассматривать их как противников. И пока все эти мотивы-отношения не найдут согласования между собой, выход в действие для него невозможен.

Смысл трагедии В. Шекспира Л.С. Выготский видел в ее религиозности. Высшая жизненная задача Гамлета – это не столько месть королю-убийце, сколько восстановление связи времен, единства мира и героев пьесы. Задача подлинно христианская, религиозная. Сам Выготский решал в науке задачу, сходную с гамлетовской – вернуть психологии единство посредством развития общепсихологической теории. Его теория развития высших психических функций была призвана восстановить связь биологического, натурального и исторического, культурного в человеке. Трагедия человека, подобного Гамлету, существующему на границе двух миров – временного и вечного, пронизывает последнюю, предсмертную записку Л.С. Выготского: «Это последнее, что я сделал в психологии – и умру на вершине как Моисей, взглянув на обетованную землю, не вступив в нее. Простите, милые создания. The rest is silence» (Записные книжки Л.С. Выготского, 2017).

### Литература

1. *Выгодская Г.Л., Лифанова Т.М.* Лев Семенович Выготский. Жизнь. Деятельность. Штрихи к портрету. М.: Смысл, 1996. 424 с.
2. *Выготский Л.С.* Полное собрание сочинений: в 16 т. М.: Левъ, 2015. Т. 1. Драматургия и театр / Сост., ред., вступ. ст., комм., прим. В.С. Собкин. 752 с.

3. Записные книжки Л.С. Выготского. Избранное / Под общ. ред. Е.Ю. Завершневой и Рене ван дер Веера. М.: Канон+, 2017. 608 с.
4. *Шapiro А.З.* Духовно-религиозные мотивы жизни и творчества Л.С. Выготского // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 4. С. 147.

## К ПРОБЛЕМЕ ДУХОВНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Сообщение посвящено проблеме исследований духовного совладания с критическими ситуациями в России и за рубежом. Ранее нами были проделаны литературные обзоры западных исследований духовного совладания и обращений к нему в психотерапии (Шаньков, 2015; Шаньков, 2016). Большинство западных исследований показывают, что клиенты не только часто обращаются к духовному и религиозному совладанию, но также изъявляют желание, чтобы представители помогающих профессий уделяли внимание их духовным потребностям. Многие люди (клиенты) видят связь между духовной сферой и психическим и физическим здоровьем, а также предпочитают консультанта, который учитывал бы их ценности. Некоторые исследования выявляют склонность клиентов рассматривать консультирование само по себе как духовный процесс. Разработано несколько моделей духовного совладания. Категории «духовная диспозиция», «духовное развитие», «духовное благополучие» и др. находятся в активном словаре психологов и психотерапевтов за рубежом.

В то же время многие исследования обнаруживают тенденцию психотерапевтов тайно (имплицитно) или открыто (эксплицитно) придерживаться отрицательного отношения к религиозности клиентов. Например, психологи могут полагать, что религиозные клиенты более психически нездоровы или обладают худшим прогнозом в сравнении с нерелигиозными. Причины этого явления лежат в исторически заданной антирелигиозной линии Фрейда-Скиннера-Эллиса, а также связаны с отсутствием в психологическом образовании курсов по религии и духовности. Еще одной

причиной может являться специфика психологов как представителей популяции. Показательны следующие данные: 75% людей в США – не психологов – соглашаются, что их подход к жизни основан на религии. При этом лишь 35% опрошенных психологов согласились с этим утверждением (Delaney et al. 2007). В то же время исследователи уделяют внимание изучению возможного негативного влияния религиозной веры и различных форм духовности на психологическое благополучие (Шаньков, 2015). При разговоре с коллегами на тему духовности в психотерапии зачастую хочется вспомнить вывод, к которому после тщательного исторического исследования пришел выдающийся отечественный философ и биолог А.А. Любищев. Будучи атеистом, он видел больше положительного влияния религии на науку (в частности, определение вектора ценностей), а отрицательное влияние усматривал только в догматизме. При этом этот догматизм, по результатам его обзора, больше присущ самой науке, чем религии (Любищев, 2000).

Осознавая значимость и масштабность проводимых на Западе исследований, следует отметить и их ограниченность. Большинство зарубежных исследований в психологии и психотерапии проводятся в условиях конкуренции, прежде всего за кассы медицинского страхования. В таких условиях невозможно уделять достаточно внимания ответам на фундаментальные вопросы аксиологии и антропологии, а бихевиоральные установки не позволяют выявлять глубинные психологические механизмы, которые способна обнаружить, например, феноменология. Ведущие эксперты в обсуждаемой области сами отмечают нехватку качественных исследований, в частности исследований коллективных форм духовного совладания и пр. (Paloutzian, Park, 2013).

Рассматривая прагматический подход к духовному совладанию, характерный для западных исследований, Ф.Е. Василюк (Василюк, 2014) относит их предмет исследования к инструментальным типам совладания. Это связано с тем, что данный подход предпола-



гает обращение к духовным практикам как к *средству* разрешения проблем, наряду с занятиями спортом, позитивным переформулированием и т.п. Помимо этого типа, автор выделяет качественно иные — ценностное, синергичное (обращенное к Богу) и соборное (совместное).

Ф.Е. Василюк предложил пространственно-динамическую модель духовного совладания. В качестве основных осей координат им выделены следующие:

1. «горизонтальное – вертикальное» (горизонтальное – «обычное» совладание, вертикальное – собственно духовное);
2. «утилитарное – ценностное» (ответ на вопрос, «служат ли духовные процессы только средством адаптации или участвуют в ценностном целеполагании»);
3. «внутренне – внешнее» (в плане духовного совладания выделяются две крайности: «спиритуализация» при игнорировании внешней деятельности, «ритуализация» при игнорировании внутренней работы);
4. «монологическое – диалогическое» (монологическая закрытость и диалогическая открытость, возможность молитвы и синергичного совладания);
5. «индивидуальное – совместное» (совместность в рамках совершения таинств Церкви воплощает «соборный» характер совладания).

В работе «Антропологические условия возможности психотерапевтического опыта» (Василюк, 2007) обсуждает возможность духовного совладания в психотерапии. Эта возможность определяется через последовательное эксплицирование установок секуляризированной психотерапии и противопоставление им иных антропологических и онтологических предпосылок:

- Не частная индивидуальная жизнь как самоценная, а «жизнечувствие, в котором моя жизнь обретает ценность не в себе, а лишь в контексте отношений с “высшим”, прежде всего отношений служения» (там же, с. 89). В качестве антропологического идеала выступает не самодостаточный человек, который должен полагаться только на свои силы и утверждать свою личность в социуме, для самого себя, а человек, выходящий за горизонты своего бытия к Другому.
- Не управление и «своеволие», а доверие, слушание, терпение. Не личность как владелец жизни, а восприятие жизни как «таланта», вверенного человеку, чтобы быть пущенным в рост. Иными словами, не принадлежность жизни мне (оппозиция – право на самоубийство), а данность жизни (отсюда благодарность и ответственность).
- Благополучие как норма – трагический реализм. Беда мыслится не как помеха благополучию, а как неустранимая часть бытия, скорее задающая вопрос, на который требует личный ответ, а не как то, чего не должно быть.
- Рационализм – теологизм. Предельно понятый, рационализм порождает объективацию, когда смысл жизни состоит в обслуживании эгоцентрических нужд, механистичности, организм требует ремонта, технологического исправления. Теологизм – отсутствие склонности к управлению жизнью усилиями рассудка, поиск «призванности».

В плане обращения к духовному совладанию в психотерапии Василюк отмечает важность баланса между принципом «икономии» (в контексте душепопечения – допущение гибкого обращения к церковным догматам) и принципом «акривии» (положение о неукоснительном следовании догматам). Последнее видится как худший вариант для оказания помощи человеку. «Смысл ее [христианской психотерапии] не в том, или, чтобы человеку предлага-

лись библейские образцы поведения, чтобы консультант имел хорошую богословскую подготовку, чтобы консультирование велось в церковных помещениях, словом, смысл не во внешней атрибутике, а во взгляде на совершающийся в ходе терапии процесс совладания и переживания человека как на таинство, которое по своей внутренней природе открыто полноте духовной жизни и может становиться синергийным и соборным» (Василюк, 2014, с. 151).

Также Василюк отмечает, что, апеллируя к духовному совладанию, терапевт начинает видеть процесс психотерапии не как разрешение проблемы, а как присутствие рядом с тайной. Оппозиция проблемы и тайны приводится Василюком через определение Габриеля Марсея: «Проблема – то, что предстоит мне, требует своего решения, но полностью остается вне меня и что потенциально может быть познано и разрешено рациональными актами. Тайна, напротив, вбирает меня в себя, мое собственное бытие оказывается задетым ею, вовлеченным в нее, и я не могу постичь ее чисто рациональным путем. Можно попытаться выразить эти отношения такой формулой: проблема ставит вопрос передо мной, тайна ставит меня самого под вопрос» (Василюк, 2014, с. 144).

В контексте постнеклассического статуса психотерапии встает проблема культурной ответственности практика. В острой формулировке Василюка: «У нас теперь такая профессия, что мы в ответе за то, будет ли человек искать в своей душе Эдипа или Христа» (Василюк, 1996, с. 40). Василюк постулирует, что психотерапевт должен «ориентироваться не только в “устройстве предмета”, не только в технологии метода, но и в философии профессионального действия как культурного акта» (там же, с. 90). Например, принципиальной оппозицией установке недоверия и подозрительности Фрейда была установка К. Роджерса на доверие способности человека понимать и открываться себе. То, что возвращает и формирует человека как свободную личность, пробуждает его добрую волю, а не защиты. Психотерапевт не культивирует сво-

им отношением подозрительность и объективацию, а развивает заботу, доверие, открытость и внимание. Ф.Е. Василюк делает шаг в сторону видения клиента как духовного организма, связанного с Инобытием, что также явно воплощается в его терапевтических сессиях.

Отвечая на вопрос одного из студентов о соотношении психотерапии и религии, Василюк говорит: «Психотерапия очень часто ставит перед человеком вопросы на смысл, или он сам в ходе психотерапии ставит перед собой вопросы на смысл: смысл семьи, смысл работы, смысл жизни в целом. И естественно, даже если психотерапевт – атеист, не имеющий никакого отношения к религии, но постановка вопроса на смысл перед большими вопросами бытия, перед жизнью и смертью – сама по сути содержит в себе религиозный посыл. И у человека, который вырвался в психотерапию из обыденности – а такое происходит, в психотерапии действует не обыденная логика, повседневная, рутинная – у него могут открываться некоторые импульсы к тому, чтобы обсуждать, обдумывать свою жизнь с помощью трансцендентных вещей, а не только в здесь-бытии, в горизонте здешнего бытия. В самом деле, такое бывает. Хотя, наверное, можно привести и противоположные примеры, но одна из возможностей обострения религиозного чувства вполне возможна в психотерапии» (Василюк, 2012, с. 9).

Таким образом, для опоры на духовное измерение переживания критической ситуации как нигде актуальна задача развития духовного слуха терапевта, преодоления предубеждений в отношении религии, предельных и ценностных вопросов. Без этого не может быть речи о реализации принципов научно обоснованного, компетентного, этического подхода в психотерапевтической практике. Опора на духовное совладание, ориентировка в зоне ближайшего духовного развития клиента – неотделимая часть целостного понимающего подхода к переживанию клиентом критической ситуации.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Культурно-антропологические условия возможности психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. 2007. № 1. С. 80–92.
2. *Василюк Ф.Е.* Методологический смысл психологического схи-зиса // Вопросы психологии. 1996. № 6. С. 25–40.
3. *Василюк Ф.Е.* Молитва и переживание // Православное учение о человеке: избранные статьи. М.: Синодальная Богословская Комиссия; Клин: Изд-во «Христианская жизнь», 2004. С. 234–250.
4. *Василюк Ф.Е.* Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. Курс лекций. М., 2012. 126 с.
5. *Василюк Ф.Е.* Типы духовного совладания // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 5. С. 139–152.
6. *Любищев А.А.* Наука и религия. СПб.: Алетейя, 2000. 358 с.
7. *Шаньков Ф.М.* Обращение к духовному и религиозному совладанию в психотерапии. Обзор западных исследований // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 5. С. 151–177.
8. *Шаньков Ф.М.* Религиозное и духовное совладание. Обзор западных исследований // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. С. 123–152.
9. *Delaney H.D., Miller W.R., Bisonó A.M.* Religiosity and spirituality among psychologists: A survey of clinician members of the American Psychological Association // Professional Psychology: Research and Practice. 2007. Vol. 38. P. 538–546.
10. *Paloutzian R.F., Park C.L.* Recent Progress and Core Issues in the Science of the Psychology of Religion and Spirituality. In: Handbook of the psychology of religion and spirituality: 2nd ed. / ed. by R.F. Paloutzian, C.L. Park. NY: Springer, 2013. P. 3–21.

# **К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ЗНАНИЮ ЧЕРЕЗ ОПЫТ: МАСТЕР-КЛАССЫ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ, КЛИЕНТСКИЙ ОПЫТ**

Ветлужских Мария Владимировна  
Федосеева Анна Михайловна

## **КАК ПСИХОЛОГУ ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Жизнь психолога-консультанта – это череда встреч и расставаний с разными людьми. Клиенты приходят и уходят; кто-то остается на длительный срок, кто-то ограничивается несколькими сессиями, но бывает и так, что работа с психологом прерывается досрочно: клиент разрывает терапевтические отношения. Причины могут быть разными. Временами человек несведущий представляет себе психолога как специалиста, готового справиться с любыми проблемами в жизни клиента, добившись положительных изменений. Такой образ «волшебника» часто формирует в сознании клиента нереалистичные ожидания от терапии, вызывая нетерпение и желание быстрых результатов. Не получая этих результатов, клиент может прервать работу.

Важно отметить, что терапевтические отношения представляют собой уникальную разновидность человеческих взаимоотношений: оставаясь сугубо деловыми, они вместе с тем носят предель-

но личностный характер. Их своеобразие проявляется уже в том, что они формируются, когда в жизни все плохо, и прекращаются, когда все налаживается. Без установления рабочего альянса между психологом и клиентом психотерапевтическая работа невозможна. Недаром в консультативной психологии внимание исследователей сфокусировано на эффективности отношений психолога и клиента. Психолог затрачивает много душевных и физических сил на то, чтобы наработать качественный контакт с клиентом.

Именно поэтому разрыв терапевтических отношений переживается психологом как фрустрирующая жизненная ситуация. Клиентский случай словно продолжает жить в душе психолога, не находя завершения и оставляя зудящую пустоту внутри. Если попытаться обобщить то, что чувствует психолог после разрыва терапевтических отношений, то картина внутренних душевных баталий представляется примерно следующей. В первую очередь, голова психолога забита размышлениями о том, где была допущена ошибка и что можно было сделать иначе; его мысли полны тревог и страхов относительно собственной профессиональной компетентности, что вполне может перерасти в сильнейший стресс; он чувствует себя беспомощным и несчастным. Если бы в этот момент у психолога была возможность как-то озвучить клиенту свои переживания, то, наверное, получилось бы следующее: *«Я все еще думаю про ваш случай... вы словно живете во мне... я пришел к выводу, что хочу продолжить с вами работать...»*. По ощущениям это сравнимо с тем, как если бы вы начали читать интересную книгу, к примеру, роман «Дети капитана Гранта» – и вас бы прервали в середине, лишив возможности узнать, нашли дети своего отца или нет.

Вопрос о том, как пережить фрустрацию незавершенного контакта и поставить для себя точку в психотерапевтических отношениях, может быть разрешен супервизией. Однако у психолога не всегда есть свободное время, которое он может потратить на

встречу с супервизором, и не всегда рядом найдется профессиональный супервизор или старший товарищ по психотерапевтическому цеху, готовый оказать психологическую помощь. Возникает вопрос: что делать? Размышляя над ним, мы не могли не обратиться к методологии понимающей психотерапии, тем более что переживание клиента и ответственное сопереживание психолога являются конституирующими категориями подхода (Василюк, 2016). Вооруженный знаниями понимающей психотерапии, он в некотором роде представляет собой универсального бойца, готового нести службу практически в любой социальной сфере, будь то образование, медицина, общественные организации, государственная служба и мн. др. Однако сможет ли он, получив боевое ранение, оказать первую психологическую помощь самому себе? Есть ли в его арсенале соответствующие инструменты? Попробуем разобраться с этим вопросом на примере *разрыва терапевтических отношений*, когда клиент как бы обрубаёт эти отношения, а психолог хочет и готов продолжать работу.

Столкнувшись на личном опыте с подобной ситуацией и прожив ее изнутри, мы решили, что обязаны переработать полученный опыт и собрать для себя хоть какой-то «сухой остаток» от встречи, которая хотя и была прервана, но все же *была* – встречи, которая потребовала от нас душевной настройки и интеллектуальных затрат. На помощь пришла спасительная мысль о том, что *смысл не всегда совпадает с удовольствием и может вырастать на почве страдания* (Эйзенштейн, 2002). Для понимающего психотерапевта это значит, что любая критическая жизненная ситуация, пусть даже это разрыв терапевтических отношений с клиентом, может стать точкой профессионального роста, если подойти к ее пониманию творчески. Осталось определиться с методом.

На пятой ступени обучения понимающей психотерапии для исследования стратегии и тактики психотерапевтического случая



использовался метод анализа, который позволял студенту представить клиентский случай в виде «мини-сериала» со своим уникальным жанром и уникальными персонажами. Каждая встреча с клиентом метафорически перерабатывалась в отдельный эпизод сериала, в котором эпизод за эпизодом разворачивалась история отношений психолога и клиента. Идея достроить пространство оборванной работы с клиентом путем создания новеллы о случае терапии показалась нам интересной. В понимающей психотерапии мы исходим из того, что история – это культурная форма выражения личностного смысла, а смысл, в свою очередь, является целью понимающей психотерапии.

Чтобы достичь желаемого результата, необходимо примерить на себя роль эдакого режиссера и драматурга в одном лице, который исследует внутренний клубок чувственных переживаний, порожденный кризисной ситуацией. Его цель – развить из малой клеточки содержания этого переживания целостную сцену, а затем и сюжет полностью. Глядя в омут своей души, мы будем находить, нащупывать образ истории, в котором сможет найти воплощение весь хаос невысказанных переживаний. Мы попробуем перечитать свой «жизненный текст», взглянуть на него сквозь волшебную лупу метафоры и восстановить утраченные страницы (Вачков, 2006). Каркасом для нашей истории послужит пирамида Фрайтага, которая делит любое повествование на пять основных частей: экспозицию (начало), развитие действия (конфликт), кульминацию, развязку и заключение. Далее мы примемся облекать смысловой скелет истории в плоть живого переживания и реконструировать ее пространство, выбирая жанр и вектор развития сюжета. В этом творческом процессе мы будем искать и находить смысл как то, что помогает изменить видение проблемы, найти силы жить дальше, обогатить свой личный и профессиональный опыт, а также получить некоторый методический инструмент для

самостоятельной проработки ситуаций, связанных с разрывом терапевтических отношений.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.
3. *Эйзенштейн С.М.* Психологические вопросы искусства / Сост., ред., вступит. ст. Е.Басина. М.: Смысл, 2002. 336 с.
4. *Вачков И.В.* Метафорический тренинг. 2-е изд. М.: Ось-89, 2006. 143 с.

## **ИНТЕГРАЦИЯ ППТ И ДРУГИХ ПОДХОДОВ: РАБОТА С ТЕМОЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ**

Развитие любви к себе, формирование безусловного самопринятия – это задачи, которые актуальны буквально для каждого клиента в психотерапии. Трудности на работе, отношения в семье, зависимость и созависимость, страхи и панические атаки, ощущение бессмысленности жизни – все упирается в вопрос, как человек обращается сам с собой, как он себя воспринимает.

Для психолога-практика здесь в первую очередь важно понимание, как он может помочь своему клиенту научиться любить себя. Работа отчасти упрощается, если у человека, пришедшего в терапию, в ближайшем окружении были взрослые, способные принимать его безусловно, демонстрировать незыблемую прочность эмоциональных связей. В таком случае помощь может заключаться в актуализации и более полном присвоении этого опыта, освобождении от «плотины» из травм и страхов, которые могли сдерживать или блокировать исходящий от кого-то из близких поток любви. Но что делать, если клиент настаивает на том, что подобных фигур в его детстве совсем не было? Психотерапевтическая стратегия во многом будет зависеть от подхода, в котором работает консультант.

Целительная сила подлинного диалога, Встречи, внимательного и принимающего сопровождения даже по самым темным и грязным закоулкам своих переживаний, – вот достояние, которое может обрести клиент, обратившийся за помощью к терапевту, работающему в русле понимающей психотерапии. Известно, что в терапии практически любого подхода «лечат отношения», но в понимающей терапии «личностное соучастие в личностном пере-

живании другого» (Василюк, Карягина, 2017) заложено в основу. Телесно-ориентированный терапевт начнет решать задачу восполнения дефицита любви с диагностики. Строение тела клиента, локализация телесных зажимов, тип дыхания, особенности глазного контакта помогут понять, в какой период развития была получена травма. Исходя из этого, терапевт сможет определить, например, какой мышечный опыт предложить клиенту, чтобы он смог по-новому с собой встретиться, на какую область тела положить свои руки и дать таким образом максимальную поддержку и тепло.

Особое внимание в работе с самопринятием телесно-ориентированный терапевт уделит ощущениям, которые испытывает клиент, когда делится своими переживаниями. Он поможет связать их с образами, импульсами, чувствами, смыслом. В частности, для обеспечения целостности клиентского опыта используется модель SIBAM: ощущение (sensation), образ (image), поведение (behavior), аффект (affect), смысл (meaning) (Levine P., 2010). Эта модель органично стыкуется с моделью психосемиотического тетраэдра, предложенной Ф.Е. Василюком. Обращение к телесным ощущениям может производиться в разных контекстах, на разных полюсах психосемиотического тетраэдра. Построение терапевтических реплик с опорой на чувственную ткань так или иначе даст возможность клиенту вернуть свое внимание в тело. «Когда наше сознание сконцентрировано на внешнем предмете или культурном значении, мы можем забыть о существовании тела, но если структурной доминантой сознания становится чувственная ткань образа и, соответственно, доминирующим процессом сознания – процесс непосредственного переживания (даже переживания некой абстрактной идеи), то наше телесное существование в этот момент становится выпуклой феноменологической очевидностью» (Василюк, 1993).

Идея «любви к себе» может также представляться клиенту довольно абстрактной. Как показывает практика, часть людей даже

не может понять, в чем состоит смысл такого словосочетания. Сознательная остановка на каждом из полюсов образа «любви к себе» внутри и снаружи психосемиотического тетраэдра даст возможность терапевту глубже понять не только своего клиента, но и себя в этом контексте.

Помимо совместного теоретического исследования понятия «любовь к себе» участникам на мастер-классе будет предложено соприкоснуться со своим личным опытом ресурсного отношения к себе, обнаружить возможности для его дальнейшего развития. Групповые упражнения, разработанные на базе ППТ, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, психодрамы, коучинга, гештальт-терапии помогут по-новому ощутить состояние эмоциональной наполненности, а также проследить, как может проявляться любовь к себе на интеллектуальном и действенном уровнях.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 16–19.
2. *Василюк Ф.Е., Карягина Т.Д.* Личность и переживание в контексте экспириентальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 11–32.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. 409 с.
4. *Levine P.* In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. 384 p.

Дроздов Дмитрий Сергеевич  
Овчинникова Юлия Сергеевна

**ЭКСПИРИЕНТАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ  
«Я – КОМПОЗИТОР СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ:  
МУЗЫКАЛЬНЫЕ МЕТАФОРЫ  
КАК СРЕДСТВО ПЕРЕЖИВАНИЯ,  
ОСМЫСЛЕНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ  
СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ»**

Задача данной экспириентальной лаборатории – создание условий для самопознания и развития субъектности личности средствами совместного творчества, традиционной музыки и этнических инструментов. Участникам будет предложено посмотреть на свой жизненный путь (личный, профессиональный, творческий и др.) или какую-либо проблему, повторяющуюся на жизненном пути, как на музыкальное произведение. Клиенту предстоит выделить в личной автобиографии основные этапы, раскрывающие выбранную тему (профессиональное становление, духовный поиск и возрастание, семейная жизнь, взаимоотношения с родителями, с противоположным полом и др.). Для каждого из выделенных этапов конкретной темы мы будем стараться найти характерное звуковое выражение (с помощью игры на музыкальных этноинструментах), ритмическое или аритмическое воплощение, звуковой фон, на котором разворачиваются события (сюжет), различные внешние и внутренние наслоения, характерный образ. В данной работе по озвучиванию этапов собственной биографии мы совершим первый шаг в творческом осмыслении отдельных жизненных событий.

Следующий шаг в актуализации авторства собственной жизни связан с необходимостью придать этим разрозненным «музыкальным» частям некую целостность, динамику (развитие) и перспективу. Для этого, опираясь на методику Ф.Е. Василюка, мы попробуем совершить совместное творческое путешествие на репетицию оркестра, где клиент выступает в качестве главного героя – композитора, а психотерапевт и группа – в качестве музыкантов-исполнителей. Для лучшего «вживания» в роль композитора мы совершим «трансовый вход», в процессе которого постараемся подробно пережить утренние сборы, атмосферу летнего утра, дорогу на репетицию, самоощущение себя как композитора, которому необходимо продумать и воплотить в целостном музыкальном образе свой творческий замысел. Во время репетиции композитору нужно будет помочь музыкантам соединить в единое художественное произведение отдельные музыкальные фрагменты, которые соотносятся с выделенными и озвученными ранее этапами жизни.

В качестве средств, формирующих архитектонику авторского произведения в музыке и в жизни, будут выступать такие категории, как звук, ритм, мотив, оппозиция лада/разлада, гармонии/дисгармонии, развитие, повтор, переключка, замысел и пути его воплощения и другие. Использование музыкальных метафор как средств переживания, осмысления и построения своего жизненного пути может способствовать:

- обнаружению в пространстве своего сознания чужих целей или образцов поведения, внутренних переживаний и помех, затрудняющих воплощение замысла;
- осмыслению себя как автора собственной жизни;
- преодолению некоторых элементов объектной жизненной позиции для формирования хозяйского отношения к своим жизненным мирам.

### Литература

1. *Овчинникова Ю.С.* Музыкальное миротворчество: совместная музыкальная игра как средство самопознания и развития исследовательских качеств личности // Проблемы современного образования. Научно-информационный журнал. Сетевое издание. 2016. № 5. С. 57–71. URL: <http://pmedu.ru/images/pso2016-5/57-71.pdf> (дата обращения 08.09.2018).
2. *Овчинникова Ю.С.* Самопознание как необходимый компонент музыкального образования: музыкальные категории как метафоры внутренней жизни человека // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». 2018. № 1. С. 38–49.
3. *Василюк Ф.Е.* Режиссерская постановка симптома (психотерапевтическая методика) // Московский психотерапевтический журнал. 1992. №2. С. 105–144.



**КОЛЛЕКТИВНАЯ РЕЖИССЕРСКАЯ  
ПОСТАНОВКА СИМПТОМА ПОД РУКОВОДСТВОМ  
Ф.Е. ВАСИЛЮКА.  
О МЕТОДИКЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ОПЫТА**

*1. Методика*

«Режиссерская постановка симптома» (РПС) – психотерапевтическая методика, разработанная Ф.Е. Василюком и содержащая в себе элементы роджерсовской эмпатии и процессуальной работы А. Минделла, техники гештальт-терапии и психодрамы, процедуры эриксоновского гипноза и метода фокусирования Ю. Джендлина, приемы парадоксальной интенции В. Франкла и нейролингвистического программирования. В общем, РПС – воплощение психотехнической парадигмы, теорию которой использует в своей работе практический психолог, понимающий психотерапевт. Психотехническая теория адресована психологу-практику. «Эта теория от него, про него и для него», – писал Ф.Е. Василюк в своей работе «От психологической практики к психотехнической теории» о практикующем психотерапевте (Василюк, 1992).

Методика РПС уместна в работе психолога в случаях, когда клиент обнаруживает, что им овладевает одно и то же негативное состояние, с которым ему не удается совладать, в разных аспектах жизни. Чтобы понять это состояние, прочувствовать его и научиться им как-то управлять, используется данная методика.

Суть режиссерской постановки симптома заключается в «театральной постановке» клиентом негативного и противоположного ему состояния, в результате чего клиент получает средства для управления состоянием. РПС состоит из четырех этапов.

1. Идентификация (поименование) симптома
2. Создание условий для психотерапевтической проработки симптома
3. Режиссерская постановка симптома
4. Возвращение клиента в обычное состояние сознания.

Первые два этапа – подготовительные. Обнаружение негативного состояния и поиск подходящего имени представляет собой процессуальную работу и может занять отдельную сессию. Не менее важно установление оппозиционного состояния для определения противоположного полюса симптома и получения инструментов для овладения негативным состоянием.

Условиями для проработки симптома является психотерапевтическая работа по мотивировке клиента на работу с методикой, релаксация и работа в нижних регистрах сознания с использованием элементов эриксоновского гипноза. Клиенту предлагается в воображении отправиться в театр, пройдя путь из кабинета до театральных дверей. В здании театра клиента встречает терапевт, перевоплотившийся в ассистента режиссера для того, чтобы ввести клиента в роль режиссера и определить задачи репетиции.

Непосредственно в самой режиссерской постановке симптома терапевт берет на себя роль «непонятливого и наивного» актера, который с помощью многочисленных вопросов клиенту-режиссеру ставит на сцене театра роли проблемного и желаемого состояний, используя формы театрального искусства. В завершение работы режиссер помогает актеру снять с себя роли. Это необходимо как для здоровья психотерапевта, поскольку есть риск «заразиться» состоянием клиента, так и для клиента, который обретает дополнительные способы управления состоянием.

Методика завершается в обратной последовательности: превращение «режиссера» в клиента, обратный путь в кабинет, «упаковка» полученного опыта с использованием гипнотической ин-

струкции и пробуждение клиента. «Упаковка» представляет собой гипнотическую инструкцию, направленную на защиту опыта от интеллектуального анализа и отвечающую на вопросы: «Что мы упаковываем?» (содержание) и «Как упаковываем?», «Во что?» (форма).

Овладение методикой требует не только технических навыков, но и клиентского опыта – проживания «изнутри». Этот опыт помогает оценить пользу и риски, почувствовать «вкус» методики и найти личностный смысл ее применения. То есть ответить на вопрос: насколько лично я готова воспользоваться этой методикой? И если готова, то в каких случаях и с какими клиентами?

## *2. Воспоминание*

...Обучение методике «Режиссерская постановка симптома» (РПС) на четвертой ступени мастерской было для меня неоднозначным. Я изначально относилась к трансовым техникам с остороженностью и считала, что измененному состоянию сознания (ИСС) в психотерапии нет места по нескольким причинам:

- измененное состояние сознания – своего рода регресс
- люди большую часть жизни находятся в ИИС, а задача психотерапии – развивать осознанность
- наведение транса – директивная методика, в которой клиент находится в подчиненном положении.

Я силилась встроить трансовые методики в свою практику без внутренней веры в их необходимость и пользу, поскольку не считала целесообразным использование транса в работе психотерапевта – до того момента, как на занятиях мастерской появился Ф.Е. Василюк, чтобы провести «сборку» методики. Заключительное занятие проходило в виде коллективной РПС. Клиент был

один, а терапевтами стали остальные участники группы. У каждого участника была определенная задача и конкретная роль.

Той весной я никак не могла очнуться от зимней спячки. Я смотрела на мир – и не чувствовала его. Органы чувств были в полном порядке, но я не ощущала интереса к жизни ни в учебе, ни в работе, ни в личных отношениях. Свое состояние я определяла как «невключенность в жизнь». Я вызвалась быть клиентом. Передо мной сидело двенадцать терапевтов во главе с Федором Ефимовичем.

Поиск подходящего емкого имени для негативного состояния был довольно тщательным. Еще больше внимания Федор Ефимович уделял исследованию оппозиционного состояния. Он настаивал на подключении жизненного опыта терапевта для описания недоступного мне настроения. Одной из его забавных инструкций было: «...Вы там журчите... Вы должны съесть эти зеленые листочки!» – поскольку «клиент верит все-таки вашему состоянию, а не вашим словам».

По большому счету, терапия может закончиться после любого из подготовительных шагов, не дойдя до самой режиссуры. Поскольку в понимающей психотерапии результатом работы является нахождение смысла переживания, то в случае если клиент обнаруживает смыслы своего негативного состояния, продолжать методику может быть нецелесообразно. Так получилось в нашем случае. Ф.Е. Василюк отметил: «Она нашла смысл – энергосберегающий режим. Отлично. Терапия закончилась. Ну, что еще делать?» – уже на стадии мотивировки.

Но у нас была учебная задача и клиентский запрос «научиться управлять своим состоянием», поэтому процесс двинулся дальше. Ф.Е. Василюк продемонстрировал пример релаксации с использованием техник гипноза. В сознании клиента был выделен отдельный регистр для последующей работы в методике.

Мы «отправились в театр», где меня встретил замечательный «ассистент режиссера». Благодаря его работе в моем голосе проя-

вились металлические нотки. Указание Федора Ефимовича терапевту-ассистенту: «Передайте режиссеру инициативу, кто здесь начальник?!» – актуализировало во мне властность и агрессивность. Из чего можно сделать вывод, что каждое слово, сказанное терапевтом клиенту в трансовом состоянии, может оживить разные проявления личности клиента, которые в этот момент получают право заявить о себе.

Далее происходила работа с актерами, воплощавшими состояния «А» и «Б» с привлечением различных культурных форм переживания (особенно активно использовались костюмы, музыкальное сопровождение, световое оформление, кулинарные «аспекты»). Большое внимание уделялось телу и внутреннему голосу. Актеры были нарочито «непонятливы» и уточняли детали состояний. Когда пришла пора заканчивать репетицию и отправляться по домам, они также проявляли настойчивость в снятии состояний.

После небольшого отдыха в театре терапевты, действуя в обратной последовательности, проводили клиента из театра в место проведения консультации.

Клиентское впечатление от методики я описала одной фразой: «Я побывала у себя дома». В трансовом состоянии, при полном доверии Федору Ефимовичу и группе, обозначив для себя методику как «игру», я получила внутреннее разрешение на запрещаемое проявление и поведение.

### *3. Заключение*

Опираясь на этот богатый, яркий опыт, я сделала для себя несколько выводов. Один из них касается показаний к методике для клиентов различных уровней личностной организации. Для клиентов невротического уровня методика РПС показана с целью диагностики подавляемых потребностей, их частичного удовлетворения и снятия напряжения, вызванного внутренними конфлик-

тами. Благодаря вхождению в творческое переживание «игры», «театра», где нет привычных барьеров сознания, благодаря ослаблению защитных механизмов психики и измененному состоянию сознания, вытесненные потребности «всплывают» в сознании, предоставляя богатый материал для дальнейшей процессуальной работы. В этом я увидела пользу трансовых техник.

Особо отмечу важность готовности клиента «пуститься в приключение» с терапевтом и довериться ему. Без этого условия сомнение и скептические мысли будут провоцировать клиента «выпрыгивать» из транса. В таком случае ослабить защитные механизмы и подключить для работы бессознательные резервы будет невозможно: работа пройдет на когнитивном уровне. Доверие – спутник сотворчества и успешной терапии.

### Литература

1. *Василюк Ф.Е.* От психологической практики к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 15–32.
2. *Василюк Ф.Е.* Режиссерская постановка симптома (психотерапевтическая методика) // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2. С. 105–144.

## СПИСОК АВТОРОВ

**Андрианова Людмила Владимировна**

Психолог, руководитель Детской и подростковой секции АППТ, руководитель центра практической психологии и психотерапии «Белый аист», преподаватель МГППУ, член АППТ.  
millona0@gmail.com

**Багинская Алина Вальдемаровна**

Психолог-консультант, психотерапевт, член АППТ.  
artalina@inbox.ru

**Боронина Елена Владиславовна**

Психолог-консультант, волонтер службы «Ясное утро».  
ms.boronina@yandex.ru

**Бурно Антон Маркович**

К.мед.н., доцент кафедры психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии РУДН, врач-психотерапевт.  
drburnoml@mail.ru

**Ветлужских Мария Владимировна**

Ведущий психолог РЖД, понимающий психотерапевт, член АППТ.  
vetluzhskih@me.com

**Виноградова Елена Леонидовна**

К.псих.н., практикующий психолог (частная практика), член АППТ.  
elenavinogradova74@gmail.com

**Гросицкая Мария Константиновна**

Понимающий психотерапевт, преподаватель, супервизор, член-соучредитель АППТ.  
maria.grs@yandex.ru

**Деменкова Елена Анатольевна**

Медицинский психолог ГБУЗ НО «НОНД» ДПО №1.  
demenkovaelena@rambler.ru

**Дроздов Дмитрий Сергеевич**

Президент АППТ, психолог, сертифицированный психотерапевт (WAPCEPS), преподаватель курсов по понимающей психотерапии, супервизор в Московской Службе Психологической Помощи Населению.  
dmi-drozdov@yandex.ru

**Кандыбина Елена Геннадьевна**

Благотворительный Фонд «Здесь и сейчас». Ресурсный центр помощи приемным семьям с особыми детьми, психолог.  
vfhnsirf@gmail.com

**Корнева Елена Николаевна**

К.псих.н., доцент кафедры индивидуальной и групповой психотерапии МГППУ.  
korneva.en@gmail.com

**Кретьова Лола Адриановна**

Психолог, член АППТ.  
lola.kretova@gmail.com

**Немова Юлия Аркадьевна**

Клинический психолог, психотерапевт (частная практика), эксперт в области управления персоналом (The Open University UK).  
nemova1980@mail.ru

**Овчинникова Юлия Сергеевна**

К.культур.н., доцент кафедры сравнительного изучения национальных литератур и культур факультета иностранных языков и регионоведения МГУ имени М.В. Ломоносова.  
julia.barkova@gmail.com



**Самбор Мария Александровна**

Педагог-психолог в частной школе, член АППТ.

smbm@list.ru

**Семенова Екатерина Александровна**

К.филол.н., доцент кафедры истории русской классической литературы ИФИ РГГУ, переводчик, понимающий психотерапевт.

ea\_semenova@mail.ru

**Сергазина Ксения**

К.истор.н., доцент Учебно-научного центра изучения религий РГГУ, магистрантка кафедры индивидуальной и групповой психотерапии МГППУ, психолог-консультант.

ksergazina@gmail.com

**Ткаченко Наталья Владимировна**

К.псих.н., доцент кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования факультета социальной психологии МГПУ, член АППТ.

tata.tkachenko@gmail.com

**Федосеева Анна Михайловна**

К.псих.н., доцент кафедры психологической антропологии МПГУ, понимающий психотерапевт, член АППТ.

am.fedoseeva@gmail.com

**Чумакова Олеся Александровна**

Понимающий психотерапевт, психолог, член АППТ.

os24@mail.ru

**Чеснокова Милена Григорьевна**

К.псих.н., психолог, преподаватель психологии.

milen-ches@bk.ru

**Шаньков Федор Михайлович**

Магистр психологии, научный сотрудник  
лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «ПИ  
РАО», член АППТ.  
fshankov@gmail.com

**Шапиро Александр Захарович**

К.псих.н., ведущий научный сотрудник ФГБНУ «Институт изучения дет-  
ства, семьи и воспитания» Российской Академии Образования,  
семейный психотерапевт.  
shapalex@mail.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК И АВТОГРАФОВ

ДЛЯ ЗАМЕТОК И АВТОГРАФОВ