

СОДЕРЖАНИЕ

Диалого-феноменологическая терапия: процесс развития (предисловие научного редактора)	7
--	---

ПЕРВИЧНЫЙ ОПЫТ В ПСИХОТЕРАПИИ ПЕРЕЖИВАНИЕМ: НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ФИЛОСОФИИ И ФИЗИКИ

Что такое первичный опыт?	11
Субъект и объект как привычные для нашего сознания	
абстракции поля	11
Внутренний мир и внешняя реальность	17
Время и пространство как абстракции поля	19
Переживая Апокалипсис	26
Мы – современники конца Света?	27
Принятие реальности времени, личности и пространства	
как основание клинической традиции в психиатрии	31
Мышление и первичный опыт	32
Мысль как феномен поля: творческий и адаптационный векторы	
переживания	33
Творчество переживания в динамике мыслительных процессов	37
Мысль не обусловлена ничем: феноменология vs детерминизм	42
Жизнь как непрерывный акт рождения	45
Миф о стабильности психического	45
Последствия культивирования мифа о стабильности	
психического	51
Миф или реальность?	55
Рождаясь ежесекундно заново	60
Психотерапия и современная физика: аналогии и размышления	64
Психологические и естественнонаучные революции	
начала XX столетия	64
Некоторые наиболее интересные для психотерапии	
положения квантовой механики	66
Философские аналогии с тезисами квантовой механики	73
Античная философия	74
Начало философии Нового времени. Р. Декарт	79
«День сурка»	84
Мифическое сознание и теologo-философские аналогии	
с тезисами квантовой механики	86
Греческая, скандинавская, славянская и прочие мифологии	86
Буддизм	88
Христианство	88

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ПАРАДОКС ПРИСУТСТВИЯ

Психотерапия переживанием и идеи квантовой механики	94
Размышляя над квантовой психотерапией	95
Суперпозиция: свободный выбор или концепция	97
От концепции – к суперпозиции	102
Условия и механизмы доступа к суперпозиции	105
Фундаментальный парадокс присутствия: путь к трансформации реальности	110
Реальность и статус субъекта	111
Парадокс присутствия на пути к суперпозиции	114
Достижима ли суперпозиции в процессе психотерапии	117
Суперпозиция и первичный опыт	120
Теологические коннотации фундаментального парадокса присутствия	120
Фундаментальный парадокс присутствия и его следствия	121
Молитва: средство разрушения власти объекта и концепции	122
Медитация и фундаментальный парадокс присутствия	126
Глас Божий, или коллапс волновой функции: доступ к первичному опыту	128

ТЕОРИЯ ПОЛЯ В ПСИХОТЕРАПИИ ПЕРЕЖИВАНИЕМ

Диалого-феноменологическая интерпретация теории поля	131
Существует ли теория поля?	131
Несколько слов о структуре презентации диалого- феноменологической теории поля	134
К истокам феноменологического поля	135
Взаимное рождение в осознавании: формирование психической жизни	136
Формирование поля	141
Структура феноменологического поля	146
Сегментирование поля	146
Переживание vis-à-vis концепция	150
Психологическая динамика феноменологического поля	163
Фундаментальные силовые линии поля	164
Динамика поля: отношение к хаосу	169
Как функционируют переживание и концепция	174
«Конусно-слоевая» модель организации поля	179
Сущность конусно-слоевой модели поля	179
Перспективы психотерапии, основанной на конусно-слоевой модели поля.	184

Принципы построения психотерапевтической практики, основанной на конусно-слоевой модели поля	187
Некоторые частные аспекты представлений о полевой динамике	190
Коллапс наблюдателя	191
Феноменологическая динамика поля и контакт	197
О природе желания	203
Существует ли интенсивность чувств?	206

ПРАКТИКА ПСИХОТЕРАПИИ, ФОКУСИРОВАННОЙ НА ПЕРВИЧНОМ ОПЫТЕ

Психотерапия, фокусированная на первичном опыте: практическое применение концепции	207
Феноменологические принципы построения терапевтической интервенции	207
О значении свободного выбора для построения интервенции	214
Некоторые частные аспекты психотерапевтической практики	217
Соотношение качества контакта и его содержания	220
Размышляя над аргументами оппонентов	222
Интервенция терапевта, исходящая из спонтанной динамики переживания, может отражать личную проблему самого терапевта	224
Клиент может быть психологически не готов к ассимиляции прямых феноменологических реакций терапевта	229
Спонтанная реакция терапевта может сместить фигуру сессии	231
Терапия не для терапевта, а для клиента	232
Спонтанная феноменологическая динамика переживания не позволяет выдерживать единую терапевтическую стратегию	235
Условия экологии психотерапии переживанием	238
Феноменологический метод	239
Способность к осознаванию у терапевта	240
Способность терапевта к построению присутственного контакта	241
Свобода терапевта в переживании	243

ФИЛОСОФИЯ ПСИХОТЕРАПИИ ПОСТМОДЕРНА

От морали к этике — на пути цинизма	249
К категориям морали, этики и цинизма	249
Мораль и этика на перекрестке эпох	251
Этикообразующая природа цинизма	253
Цинизм в психотерапии	255

Время, пространство и личность: постмодернистский взгляд	260
Понятия времени, пространства и личности	260
Ревизия традиционной модели реальности	262
Модель реальности, основанной на примате переживания	267
Творчество в эпоху постмодерна	270
Интроекция и творческая эволюция	271
Сущность творчества	273
Сомнение и творческий процесс	274
Ресурсы и сложности творческого процесса	276
Экология и эволюция вируса	277
О природе человека	278
О механизмах эволюции	280
О дуализме self	283
«Курочка Ряба» как прививка от безумия (или оставьте «Курочку» в покое!)	288
Литература	292
Об авторе	315

ДИАЛОГОВО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ: ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ (предисловие научного редактора)

С каждым годом человечество все дальше и дальше продвигается по пути глобальных изменений. Появляются все новые и новые способы облегчения физического труда, возможности для передвижения по миру и связи друг с другом. Все более плотный информационный поток обрушивается на нас с экранов телевизора и мониторов компьютера. Все большее количество людей может отказаться от неинтересной и непродуктивной работы за счет автоматизации и компьютеризации производства. Кажется, мы идем «верной дорогой».

Однако возникает закономерный вопрос: почему тогда Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу? Почему с каждым годом растет число негрубых психических патологий? Почему, несмотря на целую армию психологов, психиатров, психотерапевтов, человечество в целом не становится более здоровым и счастливым?

Очевидно, что ускоренное развитие технологий несет много позитивных моментов. Однако существует то, что достаточно медленно меняется — это наше сознание. Конечно, сегодняшний житель Земли отличается от своего ровесника, скажем версии середины прошлого века. Конечно, он так же бывает растерян, так же страдает, плачет, испытывает отчаянье и радость, любовь и гнев... Но если в середине прошлого века у человека были ясные «опоры»: соответствующие времени ценности, религия, семья, работа, то наш современник зачастую мечется, пытаясь определиться: что же на самом деле важно? Социальные достижения? Деньги? Карьера? Все сразу?

Однако Интернет пестрит статьями о том, что «богатые тоже плачут». Ни деньги, ни власть, ни слава — ничто не вечно, и человек, как и сотни лет назад, обречен задавать себе вечные вопросы: кто Я? Чего Я хочу? Для чего Я живу? Что для меня действительно важно? Вот только ответы, которые он находит, зачастую являются расхожими штампами и не «подходят» именно ему.

Диалогово-феноменологическая терапия, разрабатываемая Игорем Погодиным, возвращает нас к простым истинам. Наши чувства, эмоции и переживания, наши ценности, выборы и отношения — похоже, это то, что все еще позволяет нам оставаться людьми в этом безумном, куда-то спешащем мире.

Данная работа Игоря Погодина, посвященная основаниям психотерапии, делает акцент как раз на нашем первичном опыте. В мире, где скорости все возрастают, где абстрактные идеи превалируют над здравым смыслом, где многие люди давно забыли о том, для чего они так много работают, где слово «любовь» стало анахронизмом, все более важным становится способность человека возвращаться к себе, к тому, что доконцептуально, не «загрязнено» идеями и оценками типа «хорошо — плохо», «важно — не важно», «разумно — безрассудно». Возвращаться к тому, что просто происходит.

В своей работе автор обращается к таким философским категориям, как субъект, объект, пространство, время. Кажется, это очень сложные темы. Нужны ли они тем, кто занимается практикой оказания психологической помощи? Будет ли этим специалистам интересно остановиться и задуматься: а какие допущения лично я использую для описания собственной жизни и жизни клиента? Живу ли я сам во время терапевтической сессии и позволяю ли жить другому? Или, возможно, я загоняю и себя, и другого в рамки дилеммий «прошлое — будущее», «далеко — близко», «правильно — неправильно»? Могу ли я использовать в своей психотерапевтической практике принципы квантовой механики и современной физики?

Настоящая работа «взрывает» устоявшиеся представления о терапии, направленные на структурирование опыта клиента, помещение его в определенные рамки, классифицирование и приклеивание ярлычка. Конечно, придание структуры хаосу — один из древнейших, архаичных методов психологической помощи. Однако вспомним о том, что важнейшим из механизмов, лежащих в основе многих восточных практик, является установка внутреннего диалога и дискурсивно-логического мышления. Именно это происходит с читателем, впервые открывающим не только данный текст, да и многие другие статьи и книги

Игоря Погодина, посвященные диалогово-феноменологической терапии. Важная задача, которую пытается решить Игорь, — это раскрытие ресурсов первичного опыта для психотерапии и для человеческой жизни в целом.

Эта работа далека от милых сердцу обывателя текстов из серии «поп-психологии», похожих на глянцевый журнал с советами, какой наряд лучше надеть и как лучше нанести новомодный макияж на VIP-вечеринку. Читая эту работу, вы будете не просто листать страницы, но, возможно, задумаетесь по-настоящему о простых и важных вещах. О том, живете вы своей жизнью или продолжаете отравлять себя набором чужих мнений и идей. О том, живете ли вы в этой реальности, или, как в старой песне Андрея Макаревича, все ждете и ждете светлого будущего:

Как верили, что главное придет,
Себя считали кем-то из немногих,
И ждали, что вот-вот произойдет
Счастливый поворот в твоей дороге,
Судьбы твоей счастливый поворот.

Вы задумаетесь о том, есть ли в вас то самое зерно безумия, которое отличает не только гения от обывателя, но и человека творческого от чеховского «Человека в футляре». Задумаетесь о своей уникальности и уникальности Другого. О мужестве жить своей жизнью и проживать ее, рискуя, страдая, радуясь, ошибаясь. О том, как быть собой.

Если вы знакомы с предыдущими работами Игоря Погодина, вам будет легче заметить, как его идеи складываются в достаточно стройную концепцию. Возникнув в русле гештальтерапии, которая сейчас, как и все психотерапевтическое поле, подвергается процессам дифференциации и интеграции, диалоговая модель в свое время решала важную проблему. Так, Андре Шемен, французский гештальтерапевт, в своей статье «К вопросу о гештальтерапии семейной системы» говорит о «белых пятнах», неразрешимых гештальтерапией в рамках теории поля. По сути, в школьной модели гештальтерапии

«организм-среда» нет места такому понятию, как коммуникация. Работы Игоря, посвященные диалогу, позволяют заполнить эту лакуну. Глубокое и многогранное описание контакта и его свойств позволяют качественно менять терапевтическое взаимодействие, переходя на другой логический уровень, и существенно обогащают современную гештальт-терапию.

Но сегодня диалого-феноменологическая модель трансформируется и превращается в целостный, самостоятельный подход со своей методологией, теорией развития и методами работы. У нее есть как свои последователи, так и противники, свидетельство чему — жаркие интернет-дискуссии и споры в психотерапевтическом сообществе между первыми и вторыми.

Все течет, все меняется — и мы, и мир вокруг, и психотерапия. И эта идея, при помощи которой Игорь конфронтирует миф о стабильности психического, по-новому «подсвечивает» терапевтическую практику. Мы не можем контролировать мир, других и даже себя. Это та данность, которую нужно принять.

Поэтому сегодня актуальны слова Гераклита: «В одну и ту же реку нельзя войти дважды и нельзя дважды застигнуть смертную природу в одном и том же состоянии, но быстрота и скорость обмена рассеивает и снова собирает. Рождение, происхождение никогда не прекращается».

И пускай диалого-феноменологическая терапия тоже не останавливается в своем развитии, а ее основатель Игорь Погодин радует нас очередными сложными, «взрывающими сознание» текстами, позволяющими по-новому взглянуть на поле современной психотерапии и задуматься о себе, о других и о нашей непростой, но очень важной профессии, которая всегда будет находиться в поле, которое принадлежит и науке, и искусству, и одновременно не принадлежит ничему...

*Наталья Олифирович,
Директор по организационному
развитию Института Гештальта,
кандидат психологических наук, доцент,
гештальт-терапевт, супервизор*

ПЕРВИЧНЫЙ ОПЫТ В ПСИХОТЕРАПИИ ПЕРЕЖИВАНИЕМ: НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ФИЛОСОФИИ И ФИЗИКИ

ЧТО ТАКОЕ ПЕРВИЧНЫЙ ОПЫТ?

Первичный опыт апеллирует исключительно к феноменам. При этом вопрос о принадлежности любого из элементов первичного опыта кому бы то ни было не имеет ровным счетом никакого смысла, поскольку поле еще не дифференцировано на субъекта и объекты. Их попросту не существует. Разумеется, такого рода «хаос»¹ не может существовать в сознании долгое время ввиду чрезвычайно высокой интенсивности контроля, характеризующего человеческую культуру. В обыденном сознании мы привыкли в большей степени апеллировать к абстрагированному опыту, в который трансформируется первичный при выделении в нем базовых абстракций, каковыми являются, например, субъект и объект, а также пространство и время. На первый взгляд, эти абстракции поля являются необходимым его свойством. Но только на первый взгляд. Далее я попытаюсь несколько развернуть свою позицию относительно роли абстракций для формирования реальности.

Субъект и объект как привычные для нашего сознания абстракции поля

Нам кажется, что без представлений о Я, Ты, Он(а/и/о), это и другое мышление перестанет существовать, за ним исчезнет речь, как следствие, исчезнут правила, нормы и ответствен-

¹ Слово «хаос» заключено мною в кавычки постольку, поскольку не предполагает беспорядка. Наоборот, все элементы поля взаимно обуславливают друг друга, находясь в некотором взаимодействии, называемом нами процессом переживания.

ность, и в мире воцарится хаос, чреватый разрушением. Хотя справедливости ради стоит отметить, что до воображения себе такой картины дело просто не доходит, поскольку современного конвенционального мышления без рассматриваемых абстракций просто нет. Мы не умеем думать в терминах первичного опыта. Представьте себе на минутку, что вы осознаете нечто, чему невозможно приписать источник и ответственность. Например, чувствуете страх или радость, которым не можете дать никакой точки отсчета в пространстве и во времени. Как следствие, уже невозможно определить *вы* ли радуетесь или нет, *сейчас* это происходит или *завтра*. Не почувствовать панику при этом просто невозможно. Когда феномены и их непрекращающаяся динамика принадлежат полю, то ими оказывается совершенно невозможно управлять. Представление о том, что вы существуете, тут же утрачивается, поскольку больше нет ни субъекта, ни пространства, ни времени². К счастью для участников этого эксперимента, привычка западного человека переживать опыт абстракциями, мгновенно восстанавливает статус-кво. При этом реальность приобретает свои устойчивые контуры — ощущения и чувства принадлежат тому или иному субъекту, а источником их является тот или иной объект.

Повторю, абстракции поля на первый взгляд представляются нам само собой разумеющимися и совершенно незаменимыми. Однако очевидность такого мнения лишь призрачна. Реальность существует также и до принудительного разделения поля на субъект и объект. Более того, эта реальность (реальность первичного опыта) зачастую оказывается гораздо более богатой и яркой, поскольку значительная часть феноменологии переживания просто-напросто отчуждается или ограничивается в силе проявления и витальности ввиду того, что совершенно не вписывается в представления о Я/Он/Это. Поэтому именно восстановление чувствительности к элементам первично-

² Описываемая ситуация моделирует феноменологию, которую в нашей культуре принято именовать «сумасшествием». Именно ориентация человека в пространстве, времени и собственной личности служит наиболее очевидным и важнейшим критерием отграничения психической нормы от патологии.

го опыта и легло в основание диалогово-феноменологической психотерапии в качестве базового ее принципа.

Так, с этой позиции вопрос о принадлежности феномена, появившегося в терапевтическом контакте, утрачивает какой бы то ни было смысл. Имеет значение лишь то, каким образом этот феномен встраивается в текущую терапевтическую ситуацию и может ли он быть размещен в процессе переживания. При этом неважно, кому «принадлежит» этот феномен. Но принципиально — размещение его в свободном процессе переживания в терапевтическом контакте. Любые попытки приписать принадлежность феномена тому или иному субъекту терапевтического процесса носят исключительно волюнтаристский характер и уже производны от «невроза». Такое атрибутирование всегда предполагает централизацию власти³, что уже само по себе деформирует контакт. Так, для того, чтобы приписать ответственность тому или иному участнику терапевтического процесса, необходимо локализовать власть у одного из его субъектов — терапевта или клиента. Искажающий вопрос всего один — кому принадлежит ответственность за динамику терапевтических отношений? При этом зачастую в погоне за «терапевтической правдой» утрачивается ценность самого феномена.

Если терапевт приписывает тот или иной феномен «неврозу» клиента, то вне зависимости от поведения последнего — он либо конfrontирует по этому поводу с терапевтом, либо соглашается с ним — феномен остается вне зоны переживания. При этом он скорее замораживает терапевтическую динамику, нежели поддерживает ее. Если же терапевт атрибутирует актуальный феномен сессии своему «nevрозу», то снова терапевтический диалог и процесс переживания, который привязан к нему, должен будет приостановиться или деформироваться, поскольку в этой ситуации принято «не отягощать терапию личными проблемами терапевта». В результате терапевтиче-

³ Что входит в противоречие с базовым принципом децентрализации власти, постулируемым в методологии диалогово-феноменологической психотерапии.

ский контакт оказывается лишен части его ценнего содержания и динамики.

На мой взгляд, было бы в высшей степени высокомерным полагать, что мы как терапевты можем избавить терапию от влияния своего психологического своеобразия и уникальности. Даже более того, не просто высокомерным, но и в некотором смысле суицидальным, поскольку таким образом мы пытались бы уничтожить в актуальном контакте часть своей жизни. У нас нет другого инструмента терапии, кроме «своего невроза». Более честным было бы признать это и относиться к терапии как к пути совместного с клиентом развития — порой нелегкого и опасного, по крайней мере, для самооценки терапевта. Итак, любой феномен, появившийся в терапевтическом контакте, принадлежит этому контакту и больше ничему и никому. Или, если хотите, обоим его участникам. Причем степень претензий на собственность для того или иного феномена установить достоверно уже не удастся или будет лишь умозрительно-волюнтаристским.

Развитие клиента в терапии происходит зачастую через развитие терапевта. «Клиенты приходят к нам, жалуясь на проблемы, схожие с нашими собственными; как говорится, рыбак рыбака видит издалека» — таково распространенное мнение среди практикующих психотерапевтов. По всей видимости, такой способ интерпретации терапевтических феноменов менее болезненен для самолюбия специалиста. Другой, более очевидный, но менее приятный, способ объяснения заключается в том, что мы индуцируем терапевтическую тематику клиента «своим собственным⁴ базовым дефектом», проявляющимся в способе организации контакта. Сказанное, однако, не имеет выраженных негативных коннотаций. Очевидным является факт, что клиент приходит именно к данному терапевту, а не к другому. А у терапевта все равно не будет другой «личности» (self-парадигмы), кроме той, что он обладает. Иначе говоря, мы

⁴ Использование слова «собственным» нам представляется не совсем корректным с точки зрения используемой методологии диалоговой модели психотерапии. Однако мы используем его для усиления акцента на выдвигаемом тезисе.

лечим своим собственным «базовым дефектом». Процесс психотерапии представляет собой процесс попутного совместного развития клиента и терапевта. Причем развитие последнего является основной движущей силой развития первого.

Еще одним основанием для рассматриваемой позиции служит базовый для феноменологии тезис о том, что любой психический акт интенционален по своей сути⁵ [Э. Гуссерль, 2005]. В процессе психотерапии совершенно невозможно элиминировать личную интенцию, лежащую в основе любой интервенции терапевта. Более того, в дополнение к предыдущему тезису о развитии стоит добавить, что именно интенции терапевта являются основанием терапевтического инструментария. Базовый тезис феноменологии «Я такой потому, что ты есть» не оставляет нам иного выхода, как отпустить эти бесплодные и зачастую деструктивные попытки контроля терапевтического процесса. Повторю, важно лишь то, каким образом мы с клиентом обойдемся в нашем контакте с тем или иным феноменом, станет ли он элементом переживания или канет в Лету.

На этом этапе изложения своей позиции я могу столкнуться с возражениями сторонников феноменологического подхода, которые заключаются в лишении права на жизнь слово-сочетания «феномен первичного опыта». Поскольку феномен является по определению фактом сознания [М. Хайдеггер, 2002; Э. Гуссерль, 2005], а сознание выступает неотъемлемым атрибутом субъекта, поскольку категория «феномен» отсылает нас к уже дифференциированному абстракциями полю, т.е. вторичному опыту. Однако этот аргумент имеет значение лишь до тех пор, пока не подвергается сомнению необходимость атрибутировать сознание субъекту. Принцип децентрализации власти [Е. Калитеевская, 2001] позволяет нам вывести сознание из-под юрисдикции субъекта. Сознание, равно как, следовательно, и любой феномен принадлежит не субъекту, но полю.

Схожие с данными размышлениями идеи мы можем найти также и в естественных науках — физике, астрономии, мате-

⁵ Данный тезис принадлежит Ф. Брентано и развит в феноменологии Э. Гуссерлем [2005].

матике. Так, например, квантовая физика основана на гипотезе о процессуальной природе реальности. Однако корни этой методологической позиции движутся еще далее в прошлое. Еще в позапрошлом столетии Э. Мах выдвинул свой вариант позитивизма. К.Ф. Вайцзеккер пишет об этом: «В любом случае надо попытаться выяснить, существует ли философия, которая объединяла бы субъект и объект в одну концептуальную структуру. Начав изучение физики, я был глубоко поражен в этом отношении философией Эрнста Маха. Поэтому перейду теперь к позитивизму, ибо Мах справедливо считается одним из величайших его представителей. Мне хотелось бы подчеркнуть, что меня поразила философия Маха больше, чем любой другой вариант позитивизма. Замысел Маха состоял в том, что можно обойтись без понятия субъекта (“Я”) и без понятия вещи (или объекта), если говорить об “ощущениях” как единственной фундаментальной реальности. Он назвал их “элементами”, ответив, что их можно называть и ощущениями, если кому-то нравится это обозначение, но в таком случае необходимо быть очень внимательным, чтобы понимать, что элементы — не опущения субъекта, которые вызываются объектами; наоборот, они — первичная реальность» [К.Ф. Вайцзекер, 1993, с. 117]. Далее он продолжает: «Используя более современный язык, можно назвать положительный источник ощущений вещью, а отрицательный источник — субъектом. Ощущения сходятся в некую единую точку? Тогда “Я”, или что-то подобное и будет точкой единства ощущений» [К.Ф. Вайцзекер, 1993, с. 117].

Итак, надеюсь, мне удалось обосновать необходимость реабилитировать значение первичного опыта для переживания человека. Разумеется, это пока не означает смены парадигмы в методологии психологических наук и психотерапии. Рассматривая значение первичного опыта как источника психических актов, я не пытаюсь нивелировать ценность вторичного, абстрагированного, опыта. Построение отношений людьми друг с другом, процесс концептуализации практической и теоретической деятельности человека и другое невозможны без оперирования абстракциями субъекта и объекта. Однако важно понимать, что

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru