

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
-------------------	---

<b>МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ, ФОКУСИРОВАННОЙ НА ДИАЛОГЕ .....</b>	<b>14</b>
--	-----------

Диалоговая модель психотерапии: философско-методологические основания и базовые ценности .....	14
--	----

Методологические основания диалоговой психотерапии .....	14
--	----

Ценности психотерапии, фокусированной на диалоге .....	19
--	----

Self: концепт, описывающий природу психического (анализ применения категории self в методологии диалоговой модели терапии) .....	31
--	----

Self-парадигма, механизмы ее формирования, травматическая self-парадигма .....	32
---	----

Терапия посредством инициации кризиса .....	38
---	----

Диалектика стабильного и динамичного в self .....	40
---	----

Простые и комплексные функции self .....	45
--	----

Контакт как пространство и инструмент терапевтически значимых изменений .....	48
--	----

К анализу категорий контакта и диалога .....	49
--	----

О переносе и сопротивлении .....	51
----------------------------------	----

О децентрализации власти и клинической проблематике .....	57
---	----

Об условиях формирования способности к диалогу .....	59
--	----

Диалектика адаптационного и творческого векторов в переживании реальности .....	65
--	----

Творческая self-интенция как основание динамики реальности .....	66
---	----

Сущность и задачи процесса переживания .....	69
--	----

Формирование адаптационного вектора в переживании. Диалектика творчества и адаптации .....	72
Феноменология как основной метод диалоговой модели психотерапии .....	82
Сущность феноменологии: философский экскурс .....	82
Феноменология в оппозиции детерминизму .....	86
О феноменологическом мышлении .....	90
<b>СУЩНОСТЬ ДИАЛОГОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ПРАКТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ .....</b>	<b>97</b>
Феноменологическое сопровождение восстановления и поддержания процесса переживания .....	97
Психотерапия управляемого кризиса .....	114
Значение управляемого кризиса для психотерапии .....	115
Поддержка и фрустрация как инструменты терапии управляемого кризиса .....	121
Self-особенности терапевта как условие и инструмент диалоговой психотерапии .....	126
Любопытство к миру Другого и его источник .....	127
Личные особенности терапевта и клиента в динамике терапевтического поля .....	132
О «профессиональном» и «человеческом» .....	136
Природа контакта и переживания как фактор терапевтического процесса .....	140
Опора на природу переживания .....	141
О легализации права на одиночество .....	148
О значении терапевтической паузы .....	149
О спонтанности переживания в феноменологическом поле терапии и терапевтических гипотезах .....	155
Об эффективности диалоговой психотерапии .....	157
Замечания относительно экологии и эффективности диалоговой модели терапии .....	158
Естественная экология диалоговой психотерапии .....	158

Особенности диалоговой модели супервизии .....	161
Критерии эффективности и окончание психотерапии .....	165
<b>ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА КАК СЛЕДСТВИЕ УТРАТЫ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ</b> .....	170
Переживание в этиологии психической травмы .....	170
Место и роль психической травмы в жизни человека и в психотерапии .....	171
Переживание как процесс ассимиляции текущего опыта .....	173
Прерывание процесса переживания в генезе психической травмы .....	177
Дефицит ресурсов в поле «организм—среда», определяемом травматогенным событием .....	180
Утрата способности к творческому приспособлению в травматическом генезе .....	185
Хроническая ситуация низкой интенсивности .....	185
Разрушение возможности контроля .....	187
Деформация границы контакта в поле «организм—среда» .....	189
Посттравматическое стрессовое расстройство .....	193
<b>ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ И КРИЗИСА</b> .....	197
Психотерапия психической травмы .....	197
Self-парадигма и психическая травма: диалектика динамичности и стабильности психических процессов .....	198
Терапевтическое сопровождение self-динамики: поддержка инноваций .....	202
Психическая боль в травматическом генезе .....	210
Экология кризисной психотерапии .....	217
Психологическая помощь в ситуации суицидоопасного кризиса .....	220

Модель психологической помощи в суицидоопасной ситуации .....	221
Иллюстрация описываемой модели .....	227
<b>ФИЛОСОФСКО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭССЕ .....</b>	<b>231</b>
К современному пониманию этики (аксиологические аспекты психотерапии) .....	231
ЭССЕ О СВОБОДЕ ВЫБОРА .....	231
К определению понятий морали, этики и цинизма .....	231
Мораль и этика в современную эпоху .....	233
Этикообразующая деконструктивная природа цинизма .....	235
Значение цинизма для современной психологии и психотерапии .....	237
К постмодернистской критике категорий времени, пространства и личности .....	242
ЭССЕ О ПЕРЕЖИВАНИИ .....	242
О ценности категорий времени, пространства и личности .....	242
К ревизии традиционной модели реальности .....	244
О модели реальности, основанной на примате переживания .....	249
Глоссарий .....	253
Литература .....	255

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Трансформация роли контакта в психотерапии, происходившая на протяжении XX столетия<sup>1</sup>, повлекла за собой соответствующие изменения и в других составляющих психотерапевтической методологии. Так, например, должны были быть изменены основные представления о природе психического, а также подвергнуты модификации собственно психотерапевтические методы. Гештальт-терапия, которая знаменовала собой начало использования контакта в качестве пространства психотерапии и фактора, опосредующего возникновение терапевтически значимых изменений, инициировала соответствующие изменения методологии психотерапии. В результате появилась концепция self, опирающаяся на положения теории поля, а также феноменологический метод психотерапии, который был размещен в основе психотерапевтического процесса.

Тем не менее в настоящий момент сложилась ситуация, когда, на мой взгляд, основные положения гештальт-подхода используются не в полной мере. Это понятно, поскольку феноменологический способ построения терапевтического процесса, а также представления о психическом как производном от текущего контекста поля, находящегося в постоянной динамике, являются не совсем привычными (правильнее было бы сказать — совсем непривычными) для сложившегося на протяжении XX столетия индивидуалистического по своей сути психотерапевтического мышления. Я уж не говорю о бытовом

---

<sup>1</sup> Речь в данном контексте идет о расширении применения контакта в психотерапии (что также повлекло за собой изменения в его дефиниции), в результате которого контакт трансформировался из условия, необходимого для психотерапии, в ее основной инструмент и пространство терапевтически значимой динамики.

мышлении, которое пропитывает также и способ мышления самих психотерапевтов.

Привычное мышление человека XX—XXI столетия содержит в своей основе принцип детерминизма, который позволяет строить гипотезы и находить пути их подтверждения<sup>2</sup>, а также представления о личности как относительно стабильном образовании, которое детерминирует поведение и переживание человека. Разумеется, что традиционному мышлению в полной мере соответствуют такие же традиционные представления о психотерапии и ее задачах, заключающихся в изменении поведения и / или особенностей переживания человека посредством личностной трансформации, которая, в свою очередь, оказывается возможной в результате обнаружения причинно-следственных связей и специфического для данного метода их использования. Причем само переживание понимается как характерный для личности способ справляться с событиями реальности, которая по своей сути объективна и довольно стабильна во времени.

Очевидно, что революционные психотерапевтические новобразования гештальт-подхода столкнулись с выраженным сопротивлением традиционного психотерапевтического мышления в процессе их ассимиляции. Способ думать психотерапевтов должен был быть радикально перестроен, что редко удается простым введением новой методологии. В связи с этим в практике развития гештальт-терапии новые методологические идеи перемешались со старыми, формируя положение, напоминающее скорее эклектику, чем школу со своей спецификой. Кстати говоря, методологических противоречий не избежали даже ос-

---

<sup>2</sup> Разумеется, выдвижение гипотезы, строго говоря, предполагает теоретически равную возможность как ее подтверждения, так и ее опровержения. Однако опыт показывает, что интенция (зачастую неосознаваемая) к подтверждению гипотезы, как правило, значительно интенсивнее, и именно она определяет способ обращения с ней. Сходную точку зрения можно найти у А.В. Юревича в «Социальной психологии науки» (2001), который утверждает, что вся история науки насыщена примерами влияния гипотезы на способ исследования и интерпретацию полученных в нем результатов.

нователи гештальт-терапии. Речь идет, например, о противоречиях между пониманием self как процесса (по созданию фигуры на фоне) в поле, с одной стороны, и представлениями об организме в среде, с другой. Такой же методологический «клинч» возник в связи с пониманием ответственности Ф. Перлзом. Так, с его точки зрения, психотерапия представляет собой процесс перехода человека от опоры на других к поддержке самого себя. Но ведь сказанное входит в значительное противоречие с теорией поля, которая предполагает локализацию источника психического в контексте поля (ситуации), а не в индивиде. Список противоречий можно продолжить.

Что касается практики гештальт-терапии, то и здесь, разумеется, не удалось избежать необходимости справляться с возникающими недоразумениями, производными от трудностей ассимиляции новых идей. Зачастую практика гештальт-терапевта (по крайней мере, на постсоветском пространстве) представляет собой некоторый эклектический продукт, предполагающий заимствование в гештальт-методологию и практику конструкторов и методов, релевантных традиционному каузально-индивидуалистическому психотерапевтическому мышлению и принадлежащих другим направлениям и школам психотерапии. Такое положение вещей проявляется, например, в использовании идей бессознательного, переноса, сопротивления, полярностей, а также в построении и следовании терапевтическим гипотезам. Не удалось избежать при этом и использования в практическом «гештальтистском» мышлении традиционных психодинамических клинических представлений. Таким образом, иногда складывается впечатление об отсутствии у гештальт-терапии единой стройной последовательной «психотерапевтической идеологии».

Я бы хотел оказаться правильно понятым читателем. Не будучи сторонником борьбы за «чистоту гештальтистской крови» в рядах профессионалов, я полагаю, что психотерапевтическая эклектика имеет право на существование, более того, эклектический подход, как показывают многочисленные исследования эффективности психотерапии, оказывается полезным в той же мере, что и «чистая» психотерапия в рамках определенной шко-

лы или направления. Скорее, я хотел бы обратить внимание читателя на то, что «полевая» диалогово-феноменологическая методология имеет значительно больше ресурсов, чем используемые на сегодняшний день ее возможности. В связи с этим возникает необходимость дальнейшей методологической и психотерапевтической трансформации гештальт-подхода. Во-первых, по всей видимости, для разрешения имеющихся методологических противоречий требуется введение дополнительных принципов, понятий и категорий, а также уточнение имеющихся. Во-вторых, использование уже сформированных гештальт-подходом концептов и методов, а также применение вновь введенных принципов и категорий с необходимостью предполагает формирование некоторой соответствующей модели психотерапии с опорой на ее базовые принципы и ценности. Обе эти задачи и определили необходимость в выделении диалоговой модели психотерапии, предлагаемой вашему вниманию в настоящей книге.

Первая задача предполагает акцент на базовой методологии рассматриваемой модели. Результатом ее решения является введение новых и трансформация прежних категорий и концептов — контакта, диалога, присутствия, близости, переживания, self-парадигмы, травматической self-парадигмы и т.д. Указанное выше базовое противоречие гештальт-подхода, проявляющееся в оппозиции self как процесса и организма в поле, разрешается использованием принципа дополнительности, который постулирует дуальную природу психического. Методологический конфликт в зоне ответственности разрешается, в свою очередь, введением принципа децентрализации власти, предполагающего представление об источнике психического, смещающегося с локализации в субъектах взаимодействия на процесс их контактирования.

Вторая задача разрешается выделением базовых положений, принципов и методов подхода, а также его ценностей. В настоящей книге детально анализируется феноменологический метод, возможности и особенности его практического применения в предлагаемой модели. Диалоговая психотерапия рассматривается в качестве процесса феноменологического сопровождения переживания, происходящего на границе-контакте. Трансфор-



мация понимания категории переживания и введение принципа иницилируемого управляемого кризиса описывают своеобразие предлагаемой вашему вниманию терапевтической модели.

Представлению и детальному анализу базовых положений, принципов и методов посвящена первая глава книги «Методология психотерапии, фокусированной на диалоге». Вторая глава «Сущность диалоговой психотерапии: практические и прикладные аспекты» отражает особенности применения диалоговой модели в психотерапевтической практике. Рассматривается множество важных частных аспектов психотерапии практического свойства: особенности построения терапевтических отношений, место и роль личных особенностей терапевта в процессе психотерапии, представления о терапевтических факторах, особенности процесса инициации управляемого кризиса, а также использование динамического баланса поддержки и фрустрации в качестве составляющих комплексной терапевтической интервенции. Отдельное внимание уделяется проблемам экологии диалоговой психотерапии, диалоговой модели супервизии, а также эффективности терапии и ее критериям. Предлагается феноменологически-полевая альтернатива применению индивидуалистических концептов переноса, сопротивления, терапевтической гипотезы и т.д. Все параграфы второй главы иллюстрированы случаями из психотерапевтической практики применения диалоговой модели психотерапии, что позволяет составить представление о специфике соответствующего ей психотерапевтического процесса.

Третья и четвертая главы посвящены анализу центральной категории кризисной психотерапии — психической травмы, которая рассматривается как феномен, являющийся следствием блокирования естественного процесса переживания травматогенного события. Кроме того, в этих главах показаны также различные аспекты кризисной феноменологии и динамики: психическая боль, отчаяние, утрата способности к творческому приспособлению, травматическая self-парадигма, суицидоопасный кризис, посттравматическое стрессовое расстройство, психологический кризис, спровоцированный ситуацией насилия,

смерти, инцеста и т.д. Каждый из наиболее значимых тезисов иллюстрирован случаями из терапевтической практики автора.

Завершают книгу два философско-психотерапевтических эссе, в центре которых категории переживания и этики.

Предлагаемая вашему вниманию книга является плодом моих размышлений и опыта психотерапевтической практики на протяжении последних нескольких лет. На этом этапе я сталкивался с множеством препятствий и тупиков, с ощущением растерянности, беспомощностью, но также и с вдохновением, страстью, интенсивным любопытством и радостью. На всем протяжении работы меня сопровождали люди, без чьей поддержки эта книга никогда бы не появилась. Я безмерно признателен своим студентам, клиентам и супервизируемым терапевтам, которые провоцировали творческий поиск и многому научили меня в процессе совместной работы. Отдельная благодарность слушателям специализации «Диалоговая модель гештальт-терапии», в совместном творчестве с которыми родился не только сам проект обучения, но и собственно терапевтическая модель. В настоящее время диалоговая модель психотерапии уже применяется в их частной психотерапевтической практике.

Я очень благодарен коллегам и друзьям, поддержавшим меня своим интересом к моей работе, замечаниями и критикой — Даниилу Хломову, Елене Калитиевской, Александру Моховикову, Инне Дидковской, Таисии Тадыке, Геннадию Малейчуку, Августине Яцене, Владимиру и Елене Кулишовым, Сергею Сытнику и др. Особая благодарность друзьям — гештальт-терапевтам Наталье Олифиринович, которая не только выступала моим оппонентом, но и помогала оформлять возникающие идеи, и Алле Поверенновой, в беседах с которой, собственно, родился проект диалоговой модели психотерапии. Алла вдохновляла меня на всем протяжении работы над текстом и в процессе совместной работы в специализации для терапевтов «Диалоговая модель в гештальт-терапии»; кроме того, многие идеи обсуждались с Аллой и сформулированы с учетом ее замечаний. Неоценимый вклад Натальи Олифиринович как психотерапевта и литературного критика в полной мере отражен в предлагаемом вашему вни-

манию издания. Более того, в полемике с ней по поводу содержания диалоговой психотерапии родились и развились многие ее положения. Оставаясь рядом со мной на протяжении многих лет, Наташа неизменно поддерживала и провоцировала мой творческий поиск в профессии. И, наконец, я безгранично обязан своей жене Елене Погодиной, благодаря терпению и неизменной поддержке которой я имел возможность работать над текстом. В разговорах с ней о психотерапии рождались и уточнялись многие положения книги. Кроме того, нелегко сам по себе труд жены человека, который время от времени надолго исчезает из зоны досягаемости для бытовых проблем, погружаясь с головой в работу.

Итак, дорогие читатели, перед вами текст, являющийся введением в диалоговую модель психотерапии. Это не первая публикация автора на данную тему, однако именно в ней в более или менее систематизированном виде представлены основные положения и принципы диалоговой модели. Разумеется, в качестве введения в диалоговую психотерапию настоящий текст не претендует на исчерпывающий анализ ее сущности. Более детальное рассмотрение особенностей диалоговой модели психотерапии, а также ее прикладных аспектов, по всей видимости, — дело будущих публикаций. В связи с этим я бы рекомендовал рассматривать книгу скорее как повод для ваших собственных соответствующих размышлений и экспериментов, чем в качестве рекомендованного для организации психотерапевтической практики учебного пособия. Таким образом, публикацией своего труда я хотел бы открыть пространство для дискуссий на тему диалоговой психотерапии. Ваши мнения, предложения и замечания вы можете отправлять мне по электронному адресу: [rogodpsy@rambler.ru](mailto:rogodpsy@rambler.ru); буду очень признателен.

*Игорь Погодин*

# **МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ, ФОКУСИРОВАННОЙ НА ДИАЛОГЕ**

## **Диалоговая модель психотерапии: философско-методологические основания и базовые ценности**

Этот параграф открывает собой обсуждение философских и методологических оснований диалоговой модели психотерапии (а именно гештальт-терапии), а также сущности соответствующего ей терапевтического процесса. В начале мне бы хотелось довольно кратко изложить логику, которой я буду руководствоваться в процессе представления вашему вниманию диалоговой модели гештальт-терапии.

### **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДИАЛОГОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Не секрет, что именно появление во второй половине прошлого столетия гештальт-терапии привело к широкому использованию в терапевтическом процессе феномена контакта. Контакт приобрел особое методологическое и прикладное значение. Разумеется, с самого начала истории психотерапии контакт терапевта и клиента имел важнейшее значение, однако по большей части он выступал в форме необходимого для психотерапии условия. Инструментом же и источником терапевтически важных изменений контакт изначально не рассматривался, ими выступали в разных психотерапевтических школах свободные ассоциации и интерпретации, внушение, убеждение, формирование поведения, телесные воздействия и т.д. Именно появление гештальт-подхода знаменовало собой новый этап в эволю-

ции психотерапии, когда контакт приобрел самостоятельное центральное значение и в смысле методологии психотерапии, и в смысле ее практики, и в смысле ее прикладных аспектов<sup>3</sup>. Очевидно, трансформация ценности и значения контакта для психотерапии вполне может служить основанием для анализа ее истории. Так, если в начале развития психотерапии контакт, повторяясь, выступал лишь в качестве необходимого, но не достаточного условия психотерапии, то гештальт-подход привнес в психотерапию представления о контакте как единственной реальности существования психического. Все психические явления — как творческие, здоровые, так и релевантные психическим нарушениям, — превратились в феномены, производные от процесса контактирования в поле организм / среда. Такая трансформация методологических представлений о контакте не могла не отразиться на теории и практике соответствующей им психотерапии. Контакт из условия психотерапии превратился, кроме того, в пространство, где происходят терапевтические изменения, а также в инструмент психотерапевтического процесса.

Значительный акцент в терапии на феноменах контакта привел к необходимости трансформировать методологию терапии. На смену психическому детерминизму должен был прийти альтернативный способ отношения к терапевтической реальности. Новая психотерапия заимствовала для этих целей основные положения феноменологии. Попытки объяснения и понимания особенностей поведения клиента и терапевта, лежащие в осно-

---

<sup>3</sup> Справедливости ради стоит отметить, что схожую позицию во второй половине XX столетия занимали также другие школы, например некоторые ветви психоанализа. В частности, речь идет об интерсубъективном подходе в психоанализе Р. Столорю [1999] и психологии самости Х. Кохута [1971, 1977], в которых терапевтический контакт уже начал выступать в некоторой мере не только условием терапии, но также ее инструментом (но не основным, а дополнительным) и пространством терапевтически значимой динамики. Тем не менее эти школы оставались в рамках психодинамической методологии и опирались на принцип психического детерминизма. Как следствие свободные ассоциации по-прежнему оставались основным методом терапии, а интерпретация — основным терапевтическим инструментом.

ве возможности получения инсайтов, были заменены процессом осознания, констатации и описания феноменов, возникающих в терапевтическом контакте. Акцент с содержания сознания сместился на процесс осознания человеком феноменов как фактов сознания [Э. Гуссерль, 2005], появляющихся в поле организм / среда, а также их динамики. Представления о бессознательном трансформировались в этой методологической системе в категорию «неосознаваемого в настоящий момент». Естественно, что особое значение в терапевтическом процессе приобрел принцип «здесь и сейчас», постулирующий ценность актуального переживания, а также его примат перед содержанием воспоминаний из прошлого и фантазий о будущем. Это означает, что прошлое и будущее с методологической точки зрения превратились в способы структурировать пространство настоящего<sup>4</sup>.

Применительно к психотерапевтической практике феноменологическая методология отразилась на особой ценности впечатления и удивления в терапии. Иначе говоря, в новой модели терапии терапевт помогает клиенту восстановить его способность к получению впечатлений и основанного на них нового опыта контакта. Этим, собственно говоря, и ограничиваются задачи терапевтических феноменологических интервенций. Основателю гештальт-терапии Ф. Перлзу принадлежит яркая эмоциональная фраза, отражающая в полной мере эту новую терапевтическую цель: «Дайте миру произвести впечатление на вас!» Кроме того, в работе «Новизна, возбуждение и развитие» (русскоязычному читателю известная под названием «Теория гештальт-терапии») классики гештальт-подхода отмечают: «Ассимилируемые явления всегда представляют собой нечто новое;

---

<sup>4</sup> Сказанное, разумеется, не означает предложения игнорировать или репрессировать процесс воспоминаний и / или размышлений о будущем. Просто акцент в новой методологии ставится не на содержании воспоминаний и фантазий о будущем, а на процессе переживания, сопутствующем этому рассказу в настоящем. Терапевтический челнок «прошлое — настоящее» или «будущее — настоящее» выполняет в модели связующую посредническую функцию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)