

УДК 159.942.5:615.851

И. А. Погодин

ДИАЛОГОВО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ФОКУСИРОВАННАЯ НА ПЕРЕЖИВАНИИ

У статті автор розглядає різні аспекти цілепокладання в діалогово-феноменологічній психотерапії. На його думку, метою психотерапії виступає природний плин переживання. У процесі цього обговорення автор розмірковує про те значення, яке мають традиційні уявлення про час і простір для переживання людини. У роботі також приділяється увага результату психотерапії, який розглядається в якості побічного продукту психотерапевтичного процесу. Завершуючи статтю, автор виділяє основні завдання діалогово-феноменологічній психотерапії, якими є: відновлення чутливості, здатності усвідомлення, свободи вибору і присутності.

Ключові слова: діалогово-феноменологічна психотерапія, переживання, Людина-В-Контакті, «тут і зараз», зусилля і ризик Жити, терапевтична гіпотеза, присутність, чутливість, усвідомленням, вибір.

The purpose of dialogue-phenomenological psychotherapy is discussed by the author in the article. In author's opinion, the purpose of psychotherapy is some natural current process of experience. The author reflects about the value of traditional imagination of time and space for experience. The attention is paid to the result of psychotherapy as a by-product of psychotherapeutic process in the article, as well. Concluding the article, the author allocates the primary goals of dialogue-phenomenological psychotherapy such as: restoration of sensitivity, restoration of understanding ability, freedom of choice and presence.

Keywords: dialogue-phenomenological psychotherapy, experience, Person-in-the contact, «here and now», effort and risk to Live, therapeutic hypothesis, presence, sensitivity, understanding, choice.

В статье автор рассматривает различные аспекты целеполагания в диалогово-феноменологической психотерапии. По его мнению, целью психотерапии выступает естественное течение переживания. В процессе этого обсуждения автор размышляет о том значении, которое имеют традиционные представления о времени и пространстве для переживания человека. В работе также уделяется внимание результату психотерапии, который рассматривается в качестве побочного продукта психотерапевтического процесса. Завершая статью, автор выделяет основные задачи диалогово-феноменологической психотерапии, каковыми являются: восстановление чувствительности, способности осознания, свободы выбора и присутствия.

Ключевые слова: диалогово-феноменологическая психотерапия, переживание, Человек-В-Контакте, «здесь и сейчас», усилие и риск Жить, терапевтическая гипотеза, присутствие, чувствительность, осознание, выбор.

Ранее мы фокусировали внимание и концентрировали усилия в основном на ревизии представлений о целях психотерапии, бытующих как в общественном сознании, так, к сожалению, нередко и в самом психотерапевтическом сообществе. Пришло время представить соответствующую альтернативу, предлагаемую диалогово-феноменологическим подходом в психотерапии. Итак, к чему стремиться в своей практике предлагаемая вашему вниманию терапевтическая модель? Да, мы не в силах улучшить жизнь человека, помочь привести в нее благополучие, сделать ее более спокойной, избавить от мучающих человека симптомов. Мы не можем даже вывести человека из кризиса и избавить его от психических травм и страданий. Пока складывается довольно пессимистичная картина. Зачем же тогда нужна психотерапия, в чем мы можем поддержать наших клиентов? Да, мы не можем проконтролировать психологическую реальность поля, но мы можем помочь человеку в полной мере переживать ее, а значит позволить ему стать более Живым. А это не так уж и мало. Более того, по-моему, это даже превышает ценность всего озвученного выше. И это оптимистичная сторона нашего тезиса. Попробую сейчас развернуть его более подробно.

Переживание – цель психотерапии, фокусированной на диалоге

Каковы цель и задачи диалогово-феноменологической модели психотерапии? Поскольку жизнь человека является отражением контакта, постольку ее качество зависит от качества контакта, в который вступает человек. Симптом любой тяжести, с которым обращается клиент, является тем или иным способом строить контакт, удовлетворяя в нем различные потребности. Поэтому, и это уже отмечалось ранее, в фокус внимания психотерапевтического процесса помещается не сам симптом, а процесс контактирования, побочным продуктом которого он является. Акцентирование терапевтических усилий на симптоме напоминало бы нам сражение с ветряными мельницами, так как симптом выступает лишь сигналом о том, что контакт строится не самым оптимальным образом. Это можно выразить и по-другому – симптом оказывается тем важным знаком, который демонстрирует место и форму деформации естественного процесса контактирования.

Продолжим ход наших рассуждений. Разговор о контакте и необходимости восстановления его свободы важен нам еще и постольку, поскольку именно особенности контакта определяют течение процесса переживания. Другими словами, контакт является тем пространством, в котором происходит Жизнь. Условием же Жизни выступает переживание. Степень свободы, творчества и витальности процесса переживания определяет при этом состояние «психического здоровья». Деформация же процесса переживания чревата возникновением той или иной нозологии. По всей видимости, механизм «деформация переживания – психологическое (психическое, психосоматическое) нарушение» опосредуется изъятием некоторого более или менее значимого объема витальности из процесса переживания и трансформацией ее в симптом.

В ситуации возникновения симптома мы всегда без особого труда сможем обнаружить ту или иную степень утраты способности переживать. Таким образом, любой психологический/психический симптом и всякую нозологическую единицу можно описать через призму специфики деформации процесса переживания. Рамки настоящей работы не предполагают подробного описания клинической феноменологии и динамики,

разработанной на основе концепции переживания, поэтому ограничимся здесь лишь констатацией существующей взаимосвязи. Поднятой же теме будут посвящены отдельные работы в методологическом русле диалогово-феноменологического подхода в психотерапии.

На этом этапе описания психотерапевтических фокусов диалогово-феноменологической психотерапии, мы можем констатировать, что ее общая цель – восстановить естественное течение переживания. Однако стоит отметить один очень важный аспект целеполагания в диалоговой психотерапии. Традиционное понимание категории цели предполагает принципиальную ее достижимость, т.е. конечность ориентированного на нее процесса, либо, что случается реже, принципиальную ее недостижимость. Последнее справедливо в том случае, если речь идет о цели, представляющей собой идеал. Тогда любое приближение к ней предполагает в свою очередь ее отдаление от нас. Переживание же как цель психотерапии не может быть отнесено ни к одной из описанных ситуаций. Эта цель принципиально достижима, однако она не может быть достигнута раз и навсегда. Каждая новая терапевтическая сессия, более того, каждая секунда терапевтического процесса пропитана реализацией этой цели. Именно по этой причине психотерапия, с позиции предлагаемой модели, не может быть закончена никогда, даже при достижении цели.

Еще один фактор, накладывающий свой отпечаток на своеобразие представлений о цели диалогово-феноменологической психотерапии, имеет отношение к категории времени. Дело в том, что с описываемой методологической позиции, время – весьма условная категория. Традиционное же понимание цели предполагает непосредственную его опору на представления о времени. Цель всегда находится в будущем. И сегодняшняя наша деятельность в том случае, если она ориентирована на достижение цели, определяется именно этими представлениями о желаемом будущем. Достижение же цели означает окончание соответствующего ей процесса. С этой точки зрения, психотерапия, направленная на достижение цели, которая находится в будущем, по крайней мере теоретически, имеет свое завершение. Диалогово-феноменологическая модель психотерапии основывается на принципиальном отличном представлении о времени. В нашем случае время – это лишь определенный способ структурировать образ реальности. Переживание же возможно лишь вне границ времени.

Чтобы успокоить встревоженного читателя, смягчу формулировку, как поступил в свое время основатель гештальт-терапии Ф. Перлз – переживание возможно только в настоящем, т.е. «здесь и сейчас». Хотя на самом деле словосочетание «здесь и сейчас» означает вовсе не то, что мы фокусируем свое внимание на настоящем. Это значит, что ничего, кроме «здесь и сейчас», просто нет. «Там и тогда» не существует, если мы начинаем относиться к миру феноменологически-переживательно. Мы Живем лишь в тот момент, когда переживаем. Поэтому прошлого и будущего просто не существует. С точки зрения феноменологии, они суть способы придать смысл происходящему в переживании или ориентироваться в нем¹. Полагаю, то же самое имеет отношение и к пониманию

¹ Идея о том, что прошлое и будущее суть способы ориентироваться в настоящем, заимствована из личной беседы с Жаком Блезом.

пространства в рамках парадигмы, центрированной на переживании. Никакого «там» просто нет в реальности. Есть только «здесь». Все сказанное не может не отложить свой отпечаток на соответствующем ему понимании цели психотерапии. Если будущего не существует, тогда наша цель – переживание – есть только сейчас. Так же, как она может быть только здесь. Поэтому цель диалогово-феноменологической психотерапии – переживание – самовозобновима. Как птица Феникс, которая возрождается из своего пепла. Она может быть только актуальной и потому уже реализующейся. И так происходит каждую секунду нашей Жизни. Поэтому, повторю, психотерапия – процесс, не имеющий окончания.

Терапевтический процесс может быть только приостановлен или прерван. Поэтому даже при наличии нескольких сотен часов терапии человек может нуждаться в ней. Терапию полезно проходить время от времени в течение всей жизни. Но даже в случае перманентной безостановочной психотерапии она не завершится к концу жизни, но лишь прервется вместе с ней. В этом смысле диалогово-феноменологическая психотерапия – это продукт не для «больных», но для человека. Это совершенно справедливо, поскольку в таком понимании психотерапия в полной мере оправдывает происхождение своего названия, предполагающее апелляцию не только и не столько к «лечению», сколько к «заботе» и «попечению».

Переживание как риск Жить или что покупает клиент, оплачивая услуги психотерапевта

Фокусирование внимания на переживании в ходе терапии кардинально меняет «точку сборки» нашей профессии. Теперь мы поддерживаем Жизнь клиента и нашу собственную во всех ее проявлениях – радости, удовольствии, благодарности, счастье, но также и в отвращении, боли, страхе, стыде и пр. Как довольно точно выразилась одна молодая женщина в процессе прохождения своей личной терапии в рамках базовой программы подготовки гештальт-терапевтов: «Мне никогда не было так больно, как сейчас, и я никогда не была так счастлива, как сегодня!» Счастье и боль в жизни идут порой рука об руку. В процессе терапии мы поддерживаем способность человека рисковать Быть, оставаясь тем самым Живым и открытым всей непредсказуемости и витальности поля жизни. Да, мы не в силах изменить что-либо, но зато в состоянии начать дышать полной грудью, отчетливо замечая и переживая свою Жизнь во всех ее красках и запахах. По всей видимости, это и называется «идти своим Путем».

Так за что же, спросит недовольный читатель, клиент должен платить деньги психотерапевту? Короткий ответ таков – за усилие и риск Быть. Терапевт продает свое профессиональное время, в течение которого он рискует присутствовать своей жизнью в жизни другого человека с целью восстановить способность Жить у последнего. Согласитесь, не так уж это и мало. Помимо личного риска Быть, о котором, полагаем, не стоит говорить подробнее, терапевт предпринимает усилие Жизни. Здесь словосочетание «усилие Жить» не предполагает в своей семантике негативных коннотаций в смысле контроля. В данном случае усилие означает не столько контроль, сколько способ восстановления витальности в поле терапевтического контакта. Для того чтобы не быть унесенным потоком дефлексивного мусора, которым насыщен обыденный контакт с окружающими и которым заполнено существование человека, зачастую необходимо

усилие. Иногда усилие титаническое. Именно эти два фактора – риск и усилие Жить – отличают обыденную жизнь и психотерапию, именно они лежат в основе нашей профессии.

Тревога обывателя в этом месте может возрасти: «Что же это я, так и останусь со своими симптомами, кризисами и страданиями?», «Может, лучше обратиться к колдунам, экстрасенсам или целителям?». Может быть и лучше. Многие так и поступают. Однако прежде, чем принять решение, важно понять, с чем мы пытаемся бороться. Относительно переживания как цели психотерапии следует сделать несколько замечаний. Первое. Да, психотерапия не может избавить человека от боли, но может сделать его более живым в этой боли. И тогда боль становится не такой чудовищной, в ней появляется витальность, которая так нужна человеку. Боль – такая же нужная нам часть жизни, как и радость, она выполняет множество важных функций. Например, говорит нам о ценности происходящего с нами, обозначает место, где мы до сих пор игнорировали свои границы, и т.д. Спросите любую мать, трагически потерявшую своего ребенка в автокатастрофе, хочет ли она забыть своего сына вместе с исчезновением боли, которую она испытывает. Нет, не хочет, боль и ценность живут в нашем сердце зачастую очень близко. И не только в связи со смертью. Возможность любить и быть любимым, жалеть и быть утешаемым, сочувствовать, испытывать страсть и радость от встречи с другими почти всегда зависит от того, способен ли человек чувствовать и переживать боль. Как бы странно это ни прозвучало, боль – это своего рода дар человеку, делающий его ЖИВЫМ. И отказываться от этого дара, несмотря на то, что выглядит это намерение иногда довольно соблазнительным, значит отказаться от своей сути, от сути своего человеческого Пути. Это лишь небольшой комментарий к тезису о том, что в человеке нет ничего лишнего. Многое можно сказать также о важности стыда, страха, вины и пр., которые несут огромную витальную нагрузку в жизни человека. Несмотря на то, что мы воспринимаем их как угрозу нашему комфорту и спокойствию, что совершенно справедливо, отказ от их переживания сделал бы нашу жизнь бесцветной, механистичной и лишённой Жизни. Прошу прощения у читателя за эту тавтологию, но именно этого мне и хотелось бы – сфокусировать ваше внимание на отличиях жизни и ЖИЗНИ.

Человек, пытающийся бороться с феноменологическим полем своей жизни, скорее существует, чем живет. Даже (и особенно) в том случае, если он сражается с тем, что считает мешающим его жизни – симптомами, тревогой, другими трудными для переживания чувствами, желаниями и пр. ЖИТЬ можно, лишь отдавшись полю и его спонтанной неуправляемой динамике. Поле жизни мудро. Подавляющее большинство «психологических и психических нарушений» являются следствием борьбы с ним. Аргументы оппонентов этого тезиса, сводящиеся к тому, что, мол, если отдаваться всему происходящему с нами так экологично и соприродно человеку, то как быть тогда со спонтанным разрушительным поведением психопатов или психически больных, не выдерживают критики. Как показывает психотерапевтический опыт, деструктивность людей, страдающих психическими расстройствами, производна не от следования динамике поля, а, наоборот, от борьбы с ним и контроля процессов, в нем происходящих. В некотором смысле психоз представляет собой предельную отчаянную попытку уничтожить феноменологическое поле, которое мучительно

для человека в своей динамике. Все это происходит на фоне чудовищно сильной тревоги, блокированной в своем переживании. Так что со спонтанностью это не имеет ничего общего. Наоборот, возвращение в поле своей жизни восстанавливает творчество, спонтанность и свободу, а высвободившаяся витальность наполняет ЖИЗНЬ. Таким образом, можно существовать, отказываясь от многих аспектов и феноменов поля, а можно ЖИТЬ, принимая его динамику и присваивая себе себя самого.

Но давайте все же продолжим наш экскурс в природу человеческих «мучений». Итак, второе замечание к обсуждаемому нами. Страдание появляется как раз там, где человек блокирует переживание. Возвращение же витальности любого рода «неприятным» феноменам парадоксальным образом делает нашу жизнь более насыщенной и менее мучительной, хотя, разумеется, так происходит и не всегда. Так, перед нами постоянно находится альтернатива – или размещение пугающих нас феноменов в процессе переживания, или перманентные попытки их изгнания из поля. В первом случае нас ожидает не очень легкая и не слишком комфортная, но насыщенная витальностью и творчеством жизнь. Во втором же – порочный замкнутый круг хронической ситуации низкой интенсивности со все нарастающим неудовольствием, которое разумеется, снова провоцирует бегство от жизни. Тем самым феноменологический дизайн поля становится ригидным и, несмотря на все старания клиента и/или терапевта, фиксирует психологическое состояние человека в неизменном виде. Так, например, многие люди ходят на терапию годами, никак не изменяясь и испытывая одни и те же трудности в жизни.

Третий и последний из рассматриваемых нами упреков в адрес позиции психотерапевта, центрированной не на совладании, а на переживании, относится к кризисам. Действительно, диалогово-феноменологическая психотерапия не направлена на избавление человека от кризиса. Наоборот, принятие кризиса в противовес попытке совладания с ним открывает неизвестные ранее перспективы жизни. А отношение к симптому как лучшему из доступных в настоящий момент способов организации своего Пути позволяет не столько тщетно тратить силы на борьбу с ним, сколько обратиться к игнорируемым до того ресурсам поля. Более того, напомним, что методология диалогово-феноменологической модели психотерапии основана на концепции управляемого иницируемого кризиса [50]. Иначе говоря, одной из задач психотерапевтического процесса является рождение и развитие кризисов по его ходу. В этом мы следуем за гениальным философом, немецким экзистенциальным феноменологом XX столетия Мартином Хайдеггером, который утверждал: «Возможно, самое важное, чем мы можем одарить человека, это сделать его тревожным». Порой только сейчас, в ситуации кризиса, инициированного психотерапией, человек оказывается способен начать Жить. Вот в этом и заключается суть терапевтического процесса. Психотерапевт же выступает при этом человеком, который сопровождает клиента на его Пути.

Как видим, в жизни человека нет ничего лишнего, что можно было бы «ампутировать» в процессе некоего рода «психохирургической операции», каковой в обыденном сознании часто предстает психотерапия. Если всерьез принять переживание феноменов поля Жизни в качестве цели терапевтического процесса, то психотерапевту, возможно, придется столкнуться с необходимостью смирения перед чем-то, что является

значительно более могущественным и мудрым, нежели он сам, клиент и концепции психотерапии, вместе взятые. А это может оказаться довольно трудным как для клиента, так и для терапевта. Этакое антинарциссическое испытание для Эго, пройти которое суждено не каждому. Для того чтобы это сделать, необходимо не только покориться полю (каковое в этом понимании очень близко к понятию Дао), но и оставить спасительные иллюзии о возможности контроля.

По ходу рассмотрения переживания как цели психотерапии я акцентировал внимание читателя на двух важнейших аспектах этой темы, которые, на первый взгляд, противоречат друг другу – смирении с феноменологической динамикой поля и призыве «идти своим Путем». «Как же все это сочетается в одном методе?», – спросит удивленный читатель. «И сочетается ли вообще? Может быть, это просто внутреннее противоречие метода ввиду его молодости?» Вовсе нет. Теория поля и представления о Пути не противоречат друг другу. Более того, дополняют, являясь необходимыми условиями для взаимного существования. Сказанное можно выразить и по-другому – только отдавшись феноменологической динамике поля, можно обнаружить свой жизненный Путь. И наоборот, если следовать интенциям своего Пути, то необходимым образом оказываешься чувствительным к полю. Путь – это то, что открывает нам поле, если мы относимся к нему с благодарностью и известным почтением. С другой стороны, именно Путь является важнейшим источником формирования поля. Я, феноменологическое поле и Путь суть едины. В некотором смысле я и есть поле и мой Путь, а мой Путь и есть я. Цель диалогово-феноменологической психотерапии исходит именно из такого понимания сущности психического. Мы помогаем человеку вернуться к самому себе и сопровождаем его на Пути самотождественности.

Таким образом, психотерапия, по всей видимости, может быть только личной, несмотря на существование множества, казалось бы, ее неиндивидуальных форм – групповой, семейной, парной, системной и пр. Сказанное справедливо, несмотря на верность, на первый взгляд, противоположного суждения – в фокусе внимания психотерапии всегда находится не просто Я, но Я в отношениях с Другими. И это является принципиально важным для диалогово-феноменологической психотерапии. Ведь меня не существует вне контакта с Другими. Равно как нет ни поля, ни Пути, если нет Других. Важно понять, что поле – это не некое идеальное совершенное существо, существующее отдельно от меня, вроде христианского, иудейского или мусульманского Бога, хотя иногда и напоминает его. Поле – это нечто, формируемое в контакте людей и не существующее независимо от него. Именно по этой причине в фокусе внимания терапии, повторяю, всегда находится, не абстрактный человек и не человек как некий организм, а Человек-в-Контакте. Иное просто невозможно, поскольку вне контакта его не существует. Равно, как не существует и терапевта. Не стоит и говорить, что ввиду отсутствия основных героев рассматриваемого предприятия психотерапия должна была бы исчезнуть. Таким образом, психотерапия – это и индивидуальное, очень личное, и в то же время исключительно социальное предприятие. Хотя здесь стоит сделать одну поправку. Социальное не смысле общества (напомним, что психотерапия в этом смысле асоциальна), а социальное в значении «Человек-в-Контакте».

Результат психотерапии как побочный продукт терапевтического процесса

Еще один аспект целеполагания, о котором мы уже не раз говорили, заключается в следующем. Достижение любого поставленного перед терапией результата парадоксальным образом блокируется самой постановкой такого рода конкретной цели-достижения. Результат, даже очень желаемый всеми участниками терапии, является лишь побочным продуктом терапевтического процесса, цель которого – переживание. Поэтому вопрос «Что делать, встречаясь с той или иной проблемой в терапии: симптомом, нарушением, трудностями в контакте?» в рамках диалогово-феноменологической психотерапии утрачивает смысл. Его место занимает ответ на вопрос «А что сейчас существует в поле?» Относительно же избавления от «невроза», которое традиционно рассматривается целью психотерапии, следует отметить следующее. С позиции диалогово-феноменологического подхода, у нас ничего, кроме «невроза», нет². Именно «невроз» или, говоря словами диалогово-феноменологического подхода, self-парадигма определяет наше психологическое своеобразие. Даже если теоретически предположить возможность избавления от нее, то этот проект носил бы отчетливо «суицидальный» характер.

На этом этапе нашего обсуждения появляется необходимость в важном отступлении эпистемологического свойства. Сложность и необычность определения цели диалоговой психотерапии определяется, кроме всего прочего, смещением аксиологического фокуса с истины на собственно процесс познания. Традиционно психотерапия была ориентирована на поиск истины. Основным источником терапевтически значимых изменений было содержание некоторой конечной «правды» о состоянии дел «внутри психического». Так, осознание природы «внутрипсихических» бессознательных конфликтов освобождало человека от их груза, способствовало расширению его выборов и исчезновению симптомов. Поиск и обнаружение истины были возможны благодаря психотерапевтической методологии, основанной на индивидуалистической парадигме и принципе психического детерминизма. Если каждое психическое явление-симптом имеет свою причину, то, обнаружив ее, мы тем самым можем освободиться от власти этого явления-симптома. Именно таким образом в течение длительного времени с момента своего основания была устроена психотерапия. Да и не только психотерапия, но также ее предшественница

² В процессе психотерапии мы нередко сталкиваемся с различного рода страхами у наших клиентов. Основным содержанием этих страхов является угроза узнать о себе что-либо нелицеприятное, стыдное или пугающее. Иногда кажется, что клиенты «привыкли» бояться каких-либо неприятных осознаний про себя. Однако, по всей видимости, есть кое-что пострашнее. Я имею в виду страх отсутствия. Здесь на память приходит случай, рассказанный моей коллегой о том, как один из ее клиентов покинул терапию, руководствуясь такого рода мотивами. Он столкнулся с интенсивным страхом несуществования. Он сказал ей: «Я чувствую себя, словно кочан капусты, с которого снимают лист за листом. А вдруг там внутри, за этими листками, ничего нет!!!» Полагаю, что этот человек, далекий от профессии психотерапевта, оказался прав в своих опасениях, несмотря на то, что его слова звучат очень наивно. У нас, действительно, ничего кроме self-парадигмы, т.е. «невроза» нет. Нет никакой психологической кочерыжки, т.е. самости или личности, иллюзия существования которой нас очень успокаивает. Куда страшнее знать, что тебя нет, чем ты есть, хотя и несовершенен. Может, и стоит оставить бытовому сознанию эту надежную добрую иллюзию, что там глубоко внутри, за «шелухой невроза», таится некое прекрасное «здоровое Я».

и источник – психологическая наука³. Однако сегодняшняя психотерапевтическая практика неизбежно ставит перед нами вопрос: так ли уж оправдано построение психотерапии на основе научных принципов? Более того, так ли уж высока ценность истины для человека?

Аксиологическая фиксация человечества (хотя, если быть справедливым в данном утверждении, то поправлюсь – западной цивилизации) на истине является лишь результатом привычки. Не более и не менее. Кроме того, по той же привычке представления об истине подчиняются довольно строгим правилам формальной логики, основанной на идее полярностей. Так, из двух утверждений, противоречащих друг другу, лишь одно является истинным. Другому же соответственно придается статус не-истины. Если же утверждение не предполагает противоположного суждения, то оно также не может быть рассмотрено как истинное. Однако наука XX столетия поставила перед традиционной эпистемологией несколько довольно сложных проблем. Так, например, квантовая физика со всей убедительностью продемонстрировала, что статусом реальности могут обладать и совершенно противоположные суждения⁴. Вопрос о том, каково же из суждений истинное, поставил эпистемологов в затруднительное положение⁵. Новые открытия не подчинялись уже формальной логике.

Вернемся к обсуждению диалогово-феноменологической модели психотерапии. Ценность истины в ее методологии уступает свое место и значение важности фокусирования на процессе осознания. Психотерапия больше не направлена на поиск конечной или промежуточной «психической правды». Теперь она фокусирована на самой себе, таким образом, превращаясь в перманентное исследование феноменологического поля. Бесконечность этого процесса определяется еще и тем фактом, что сама психотерапия не только констатирует полевою феноменологию, но также в полной мере создает и развивает ее. Тем самым она поддерживает поле в довольно динамичном состоянии и расширяет его. Читателю, по всей видимости, уже становится понятным, что примат переживания над инсайтом уничтожает смысл дискуссии о «верных» или «неверных» терапевтических интервенциях, а также снимает тревогу, содержащуюся в вопросе «А что же сейчас мне как терапевту предпринять?» Место этого вопроса занимает осознание текущей феноменологии переживания. Тревога, проявляющаяся в возникновении вопроса «Что делать?», может возникнуть лишь в случае блокирования переживания. Например, в результате постановки задачи обнаружить истину.

³ Действительно, у самых своих истоков психотерапия развивалась как отрасль науки. Неслучайно одна из первых значительных работ З. Фрейда по психотерапии называлась «Проект научной психологии».

⁴ В данном случае речь идет об открытии дуальной природы элементарной частицы, которая обладает как свойствами материи, так и характеристиками волны.

⁵ Кстати говоря, затруднение ученых относительно этой проблемы было чрезвычайно удивительным для представителя восточной культуры. Например, Далай Лама никак не мог понять, что же так удивляет ученых в открытии дуальной природы частицы, поскольку вырос и обрел мировоззрение в той среде, где обе противоположности могли обладать равными правами и статусом. Иначе говоря, электрон вполне мог быть и материальной частицей, и волной-процессом.

Если мы не хотим играть в игру, иногда очень утомительную, под названием «Истина где-то рядом», стоит пересмотреть наши когнитивные привычки. Тогда, возможно, перед нами откроются значительно более богатые в смысле психологического вознаграждения горизонты перманентного исследования феноменологического поля нашей Жизни. И вдруг нам станет очевидно, что переживание обладает ценностью вне зависимости от его соотношения с категорией истины, которая вдруг обнаружит всю свою искусственность и относительность.

Позволение Другому быть процессом

Методология диалогово-феноменологического подхода в психотерапии отсылает нас к процессуальной природе психического во всех его проявлениях и основаниях: Я, поле, жизнь, Путь. В свою очередь представление о том, что динамика психических явлений непредсказуема, не может не сказаться на целях и задачах психотерапии. Так, одна из основных задач диалоговой психотерапии – дать возможность Другому быть процессом. Культура же, в которой мы живем, предрасполагает к существованию человека исключительно в качестве субъекта или объекта, т.е. self-парадигмы. Психотерапия же восстанавливает в правах процессуальную природу психического. Сказанное не означает заключения психического в новую тюрьму, на сей раз «процессуальную». Психотерапия оставляет для человека возможность и существования в виде субъекта/объекта, поддерживая развитие self-парадигмы.

Что означает, однако, фраза «дать возможность Другому быть процессом»? Комментарий, который я хочу сейчас сделать, имеет довольно важное значение для теории и практики диалогово-феноменологической психотерапии. Принятие методологического тезиса о процессуальной природе психического не ограничивается лишь теорией. Хотя в практике современной гештальт-терапии мы пока, как правило, ограничиваемся лишь констатацией – принимая теоретический тезис о self как процессе, мы зачастую, по-прежнему, относимся к клиенту как объекту. «Позволение Другому стать и быть процессом» предполагает некоторую выраженную готовность терапевта к ежесекундным изменениям в переживании клиента. Эта готовность коренится в ответе терапевта на вопрос, который весьма полезно было бы себе задавать почаще: «Готов ли я удивиться встрече с совершенно незнакомым человеком в контакте с прежним клиентом?» Именно готовность замечать самые мелкие и незначительные изменения в человеке, сидящем напротив, является важнейшим необходимым условием диалоговой психотерапии.

Почему это так важно? По нескольким причинам. Во-первых, динамика поля жизни человека производна от контакта. Точнее, от объема и качества соответствующих ему впечатлений. Естественная динамика поля возможна лишь при условии свободного доступа в контакт новых феноменов. Значительная часть их поставляется интервенциями терапевта. Однако в том случае, если терапевт относится к клиенту лишь как к исследуемому объекту, большинство элементов поля так никогда и не станет феноменами. Виной тому блокирование свободной феноменологической динамики и ограничение ее зоны распространения. Иначе говоря, терапевт оказывается неспособен заметить элементы поля, которые не соответствуют его застывшим представлениям о клиенте. В результате поле как бы замирает.

Сказанное имеет отношение к еще одной проблеме традиционной психотерапии, которая роднит ее с наукой. Речь идет о гипотезе. Именно она опосредует субъект-объектные отношения, характеризующие научную методологию. Применительно к психотерапии это означает, что если я отношусь к клиенту как к объекту, то тогда в процессе его исследования я неизбежно формирую гипотезу относительно особенностей его поведения, существующих нарушений и симптомов. Другими словами, я вступаю в контакт уже не с самим человеком, а лишь с его образом. Но не просто с образом (в некотором смысле это неизбежно, поскольку Другой нам доступен лишь в акте сознания), а с ригидным, неживым фантомом, застывшим во времени. Разумеется, любые элементы феноменологического поля, которые не попадают в зону действия терапевтической гипотезы, лишены каких бы то ни было шансов стать феноменами и, следовательно, повлиять на развитие человека и процесс переживания.

Продолжая обсуждение необходимости возвращения человеку процессуальных ресурсов поля, отмечу еще одну причину, по которой это оказывается важным. Клиент не меняется, если терапевт не готов это допустить. Еще со времен важнейших открытий бихевиоризма в психологии известен принцип бихевиорального подтверждения, или «самореализующегося пророчества». Суть его заключается в том, что человек вне зависимости от осознания происходящего стремится соответствовать ожиданиям от него со стороны значимого окружения, к которому, безусловно, относится и психотерапевт. Почти как в известной русской поговорке: «Если к человеку относиться, как к свинье, то, в конце концов, он захрюкает». Полагаю, читателю становится уже очевидно, каким образом неготовность терапевта к изменениям и неожиданностям в проявлениях клиента просто-напросто делает их невозможными. Стоит при этом вспомнить важнейший феноменологический тезис диалогово-феноменологической модели психотерапии: «Я такой потому, что ты есть!»

И, наконец, третья причина, по которой очень важно позволить клиенту быть процессом. Готовность удивляться в ходе психотерапии позволяет терапевту не только замечать происходящее в феноменологическом поле. Появившийся в контакте феномен имеет пользу не только в смысле нового материала для переживания. Он также несет функцию расширения осознания терапевтом своих способов организации контакта. Другими словами, готовность терапевта увидеть в клиенте нечто новое неразрывно связано с развитием самого терапевта. Впечатляясь осознанным, терапевт узнает также многое про себя и меняется сам. Движущим при этом является все тот же принцип: «Я такой, каким меня формирует клиент». Помогая развиваться клиенту, мы с неизбежностью заставляем развиваться и себя. И наоборот, ригидный образ клиента в осознании терапевта оставляет нетронутым процесс переживания последнего. Совершенно очевидно, что такое положение вещей психотерапией назвать нельзя. Скорее это походит на некий пафосный эготический танец, как правило, танец страха, стыда, тревоги, незащитности и высокомерия. Как с уверенностью нам демонстрирует опыт супервизионной практики, неготовность терапевта удивляться происходящему с клиентом, как правило, является следствием его собственной уязвимости.

Итак, готовность терапевта к любым неожиданностям в контакте с клиентом позволяет последнему восстановить способность к переживанию. Но не только клиенту.

Удивляясь и впечатляясь клиентом, терапевт оживляет свой процесс переживания. Таким образом, можно вполне сказать, что в терапии находятся оба – и клиент, и терапевт. Если терапевт в процессе психотерапии никак не изменяется, то стоит задуматься, а действительно ли это психотерапия. Таким образом, имеет смысл констатировать и комплементарную описанной терапевтическую задачу. Принципиально важно в процессе терапии для терапевта удивляться происходящим с ним, быть открытым и готовым к неожиданностям в своих реакциях и переживании. Иначе говоря, непременным условием хорошей психотерапии является готовность психотерапевта удивляться себе и относиться с уважением к неожиданным новостям про себя.

К задачам психотерапии, фокусированной на переживании

(вместо заключения)

Попробуем систематизировать результаты нашего обсуждения. Итак, целью диалогово-феноменологической психотерапии выступает восстановление естественного течения переживания. Поскольку единственно возможным пространством существования переживания является контакт, постольку основной интегральной задачей психотерапии, фокусированной на переживании, оказывается поддержание контакта:

Пока все просто. Однако следует учитывать, что не любой контакт обладает возможностью поддерживать процесс переживания. Для этого нужны необходимые системные условия, к которым относятся: высокая степень психологического присутствия, чувствительность участников контакта, их способность к осознанию и выбору в актуальном контакте. Таким образом, вспомогательными задачами психотерапии являются:

1. Развитие чувствительности у участников терапевтического процесса.
2. Развитие способности осознания у участников терапии.
3. Восстановление свободы выбора и творчества в контакте.

Развитие способности к психологическому присутствию в контакте.