

**Василюк Ф.Е.**

**АВТОБИОГРАФИЯ КАК МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ  
И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Автобиография как метод психотерапии и саморегуляции [Текст] / Ф.Е. Василюк // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности : Тезисы всесоюзной конференции молодых ученых, Симферополь, 10-14 мая 1983 г. — Симферополь, 1983. — С. 55-56.

## **АВТОБИОГРАФИЯ КАК МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**Ф. Е. Василюк (Симферополь)**

Известно, какое благотворное влияние на восстановление нарушенного эмоционального состояния человека оказывает возможность выговориться, «излить душу». Чем объясняется это влияние, каковы его психологические механизмы и каковы возможности их сознательного использования в психотерапии и саморегуляции? Вот круг вопросов, освещаемых в сообщении.

В психологии общепринято представление о целостности личности. Однако часто эта целостность понимается как некая фактическая данность. А между тем единство личности вообще не данность, но—заданность, постоянно стоящая перед человеком задача согласования и увязывания в единство подвижного многообразия своих отношений, мотивов, ценностей и т. д. Задача достижения цельности по-разному выступает в различных временных проекциях. В психологическом настоящем она предстает как проблема разрешения мотивационных конфликтов: в отношении к психологическому будущему — как проблема формирования целостного замысла и единой стратегии жизни; в отношении к про-

шлому — как проблема строительства истории индивидуальной жизни.

В целях саморегуляции и при оказании психотерапевтической помощи важно решение всех этих проблем. Однако в сообщении рассматривается только последняя из них. Исследование невротических расстройств обнаруживает болезненную зависимость человека от прошлого. Нерешенные проблемы, полноценно не пережитые события, особенно эмоционально отвергаемые личностью, создают заряженные психологические образования, которые, стремясь разрядиться, исподволь вклиниваются в текущую деятельность, начинают паразитировать на ней. В результате замутняется свежесть восприятия, реалистичность действия, что приводит порой к серьезным нарушениям жизнедеятельности. Прошлое как бы овладевает человеком.

Задача личности в противовес этому состоит, наоборот, в овладении своим прошлым. Одним из методов такого овладения является автобиографическое оформление прошлого. Психотерапевтический опыт показывает, что облегчение, наступающее в результате такого оформления, зависит от ряда причин. Во-первых, от максимальной искренности и полноты автобиографического рассказа. Различные моменты опыта (в том числе утаиваемые, инкапсулированные и, как следствие, болезнетворные) в рамках единого рассказа раскрываются в их связях и отношениях друг к другу, обретая в этом целом новый, позитивный смысл. Во-вторых, автобиография, как и всякий эстетический продукт, в меру, своего художественного совершенства оказывает катартическое влияние. В жизни бывшее ужасным, эстетически преображаясь в автобиографии, становится для человека трагическим, т. е. хотя и сохраняет отрицательный эмоциональный знак, но наполняется высокой человеческой осмысленностью. Наконец, третий момент, влияющий на целительность автобиографии, состоит в «весомости» ее публикации: эффект тем сильнее, чем более значимы для человека слушатели рассказа. Особенно важен момент публикации в покаянных частях автобиографии, изживающих чувство вины.

Итак, автобиография, эстетически оформляя, завершая и объективируя неизжитое и патогенное прошлое, создает из сырого материала житейского опыта Историю жизни личности, оцеляющую и исцеляющую ее для творческого действия в настоящем. Автобиография поэтому может выступать как ценное средство саморегуляции. При психотерапевтическом использовании этого метода психотерапевт должен выступать в роли активного слушателя-соавтора, помогающего пациенту своим вниманием, вопросами, недоумениями, сопереживанием и т. д. создать максимально эстетически законченную, полную, искреннюю и психологически достоверную Историю его жизни.