

**Василюк Ф.Е.**

**ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Психотехнический анализ психотерапевтического процесса [Текст] / Ф.Е. Василюк // Вопр. психологии. – 1998. – № 6. – С. 40-43.

## ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Ф.Е. ВАСИЛЮК

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данный курс является частью разрабатываемой под руководством автора комплексной программы послевузовской подготовки психологов в области психологического консультирования и психотерапии. Программа содержит четыре стержневых курса. В данном тексте описан один из них. Курс неоднократно проводился с разными аудиториями и в разных временных форматах — от 12 до 120 академических часов. В настоящее время курс обеспечен набором видеопособий с записью показательных фрагментов психотерапевтических консультаций.

### *Адресат*

Курс предназначен для слушателей, имеющих образовательный уровень, соответствующий 3—4 курсам факультетов психологии университетов. Однако он может быть адаптирован как для слушателей, только начинающих свое психологическое образование, так и для специалистов, имеющих достаточный опыт самостоятельной психотерапевтической работы.

### *Задачи*

Курс решает две главные задачи:

- 1) дать слушателям такую теоретическую карту психотерапевтической реальности, в рамках которой можно было бы одновременно осмысливать собственный опыт консультирования и понимать психологические механизмы всех известных психотерапевтических методов;
- 2) сформировать основы психотехнического мышления. Привить у слушателей вкус к такому мышлению.

### *Место в общей программе*

Непосредственной темой курса является индивидуальная психотерапия и психологическое консультирование. Кроме своего специального значения индивидуальное консультирование имеет общее значение как основа всякой практической психотехнической работы. Без этой основы невозможно продуктивно заниматься ни профессиональной ориентацией, ни тренингом менеджеров, ни семейной или групповой психотерапией, словом никаким другим видом психотехнической практики.

В курсе анализируются универсальные механизмы человеческого сознания, знание которых позволяет рефлексивно и критично относиться ко всем изучаемым в комплексной программе психотерапевтическим системам и методам, понимая психологические механизмы их эффективности.

По замыслу, данный курс может выполнить роль своего рода методологического «дома», освоившись в котором участники отправляются в путешествие в широкий мир современной психотерапии.

### **Форма занятий**

И предмет курса (психотерапия), и метод его анализа (психотехнический) не могут быть освоены только с «научной» позиции объективного внешнего наблюдателя в форме безличной информации, а должны быть пережиты изнутри в форме личного опыта. Поэтому сама процедура занятий должна быть психотехнической, т.е. такой, которая обеспечивает каждому слушателю возможность личной вовлеченности в процесс порождения осваиваемого знания. Конкретно эта вовлеченность обеспечивается тем, что учащиеся становятся свидетелями реальной психологической консультации с одним из них (длящейся на протяжении всего лекционно-практического курса). Причем во время этой демонстрационной психотерапии слушателям дается инструкция отождествлять себя либо с клиентом, либо с консультантом, придумывать очередные реплики, пытаться эмпатически войти в мир чувств и переживаний участников психотерапевтического процесса. Последующий анализ проводится не как интеллектуальная дискуссия, а как обмен опытом. Основные теоретические положения вводятся в контексте этого опыта как средства его осмысления. Преподаватель стремится к тому, чтобы создать напряженную творческую связь между знанием и опытом так, чтобы по возможности каждый опыт, полученный участниками на занятиях, теоретически осмыслился, а каждая теорема или гипотеза, высказанная преподавателем или слушателями, воплотилась в конкретный психотера-

певтический опыт и так испытывалась и переживалась. На занятиях слушатели постоянно участвуют в психотерапевтических сценках, этюдах, подыскивают психотерапевтические реплики, проверяют, как они подействовали бы на них самих. Поэтому данный курс характеризуется как лекционно-практический.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Современная психология**

Изменения в отечественной психологии за последние десятилетия. Практическая психология и психологическая практика. Превращение психологии в самостоятельную практическую дисциплину. Психологические службы, их значение для психологии — то же, что школы для педагогики, церкви для религии. Положение психолога в «чужой практике». Тенденция к отчуждению от психологического мышления. Положение психолога в «своей» практике. Потребность в теории. Неадекватность естественнонаучной парадигмы задачам психологической практики и психотехнической теории. Психотехническая теория. История понятия психотехника (Г. Мюнстерберг, Л.С. Выготский, А.А. Пузырей). Сравнение академической и психотехнической теории по параметрам: философия, ценности, адресат, субъект познания, контакт субъекта и объекта познания, процесс и процедуры исследования, знания, предмет и метод, центральный предмет исследований. Основные черты психотехнической системы: включенность прагматических и этических ценностей в ткань теории; объект теории — не психика, сознание, а работа с сознанием; центральный предмет и метод находятся в таком соотношении, что конструируемый, исходя из идеи центрального предмета, метод воздействия является одновременно оптимальным эмпирическим методом научного исследования этого предмета. Анализ с точки зрения этих критериев психоанализа, бихевиоральной терапии и гештальт-терапии. Перспективы развития психотехнической теории и методологии.

## 2. Специфика психологической помощи как профессиональной деятельности

Проблематизация: мозговой штурм. Сопоставление деятельности психолога с деятельностью представителей смежных профессий (врача, педагога, воспитателя, священника и т.д.). Параметры сопоставления: высшая цель и ценность (здоровье, образованность, социальная адекватность поведения, мудрость, святость и т.д.), негативное состояние (болезнь, заблуждение, грех и т.д.), измерения человеческого бытия (организм, умственные способности, социальное поведение, судьба и т.д.), основной продуктивный процесс (восстановление функций, развитие, познание истины и т.д.), деятельность адепта (лечение, обучение, воспитание, душепопечение и т.д.). Категории, фиксирующие специфику психологической помощи: смысл — критическая ситуация — жизненный мир — переживание — сопереживание. Сопоставление этического и профессионально-психологического реагирования на беду другого человека.

## 3. Хронотоп психотерапии. Структура психотерапевтической ситуации

Время и пространство психотерапии. Реализация психотехнического мышления по отношению к хронотопу психотерапии. Общепсихологические основы осмысленной структуры психотерапевтической ситуации: синтез теорий деятельности, установки, отношений и общения.

Структура психотерапевтической ситуации. Основные элементы структуры психотерапевтической ситуации: *клиент — консультант — проблема* как психотехнические, а не натуральные сущности. *Клиент* — представление о человеке в различных психотерапевтических системах, бытие пациентом, состояния, которые являются поводом для обращения, и пр. *Проблема* — жалоба, запрос. Виды проблем: центральная проблема, проблема-прикрытие, глубинная проблема и пр. Проблема как предмет совместной деятельности консультанта и клиента. *Консультант* — позиция психолога-консультанта, профессиональная этика, эффективный консультант, ожидания клиента и профессиональный Я-образ консультанта, лич-

ный опыт, конгруэнтность, метанавыки. Консультант — психотерапевт, сравнение понятий.

Основные отношения в структуре психотерапевтической ситуации. *Клиент — проблема* (соотношение типов характера и типов проблем, переживание, психологическая защита, компенсация, «адаптация к несчастью»), эстетическое оформление и предъявление проблемы: жанровый анализ). *Консультант — проблема* (психодиагностика и понимание, проблемно-ориентированные методы работы консультанта, масштаб проблемы и способы его коррекции, принцип соразмерности диагностики психотерапии и т.д.). *Клиент — консультант* (понятие терапевтического альянса, психотерапевтический диалог, психотерапия как общение и как совместная деятельность, перенос и контрперенос, методы проработки отношений с клиентом, проблема внеконсультативных отношений).

## 4. Хронотоп психотерапии (продолжение). Психотерапевтический процесс

Время терапевтического процесса. Понятие психотерапевтического темпирования. Содержательно-временные структуры судьбы, кризиса, переживания и пр. Растягивание и сжатие терапевтического времени. Логика «возможных миров» и психотерапия.

Фазы консультативного процесса. *Доконсультативная фаза*. Человек наедине с несчастьем. Мотивация поиска помощи. Подготовка психолога к консультации. Вступление. Приветствие. Расположение. Первые слова. Значение первых слов пациента. Раппорт. Сеттинг. Структурирование процесса с точки зрения специфики психологической помощи. Начальная ориентировка в проблеме. Первичная оценка характера пациента. Первичная оценка перспектив. Завершение первой консультации. Проблема психотерапевтического контракта. Анализ и запись консультации. Определение стратегии и тактики дальнейшей работы.

*Начальная фаза*. Прояснение проблемы, прояснение терапевтических отношений. Выявление и укрепление ресурсов личности. Психотерапевтическое

зондирование. Купирование острой душевной боли. Формирование продуктивных терапевтических отношений.

*Средняя фаза.* Тактика «миттельшпиля». Ближние и дальние цели. Сопротивление и консолидация. Техника временной «шнуровки» терапевтического процесса. Кризисы терапевтического процесса и их преодоление. Терапевтическая фрустрация. Домашние задания. Динамика отношений между клиентом и консультантом.

*Завершающая фаза.* В ожидании конца: тревога отделения. От внутренних изменений к внешним воплощениям. «Новая жизнь». Подведение итогов. «Контракт» завершения. Прощание. Печаль. Рецидивы. Политика открытых дверей.

*Результаты.* Проблема эффективности психотерапии. «Решается» ли проблема? Язык описания результатов. Оценка результатов клиентом и консультантом. Непосредственный и отсроченный результат. Формула Ж. Лакана.

#### 5. Теория переживания и психотерапия

Ключевые идеи теории переживания. Смысл. Феноменология смыслоутраты. Ситуация невозможности. Принятие идеи невозможности в психотерапевтическом процессе. Психотерапия как искусство хождения по тупикам. Динамика кризиса. Кризис как продуктивное состояние. Микрокризис. Жизненные миры и типы клиентов. Определение стратегического вектора психотерапевтического процесса. Выбор оптимального метода. Жизненный мир как диагностическая и терапевтическая модель. «Технологические» измерения переживания. Психотехника переживания. Психотерапевтическое моделирование. Приемы конструирования эффективных психотерапевтических шаблонов. Переживание и «схематизмы сознания». Работа с архетипическим материалом и использование «схематизмов» в психотерапии. Метафора и сказка в психотерапевтическом процессе. Эстетическое измерение психотерапии.

#### 6. Уровни построения переживания и методы психотерапии

Поток переживания, опосредованность деятельности переживания сознанием. Типология состояний сознания: рефлексия,

сознание, непосредственное переживание, бессознательное. Понятие психотехнической единицы. Психотехнические единицы: *бессознательное — интерпретация, переживание — эмпатия, сознание — понимание, рефлексия — майевтика*. Соотношение единиц с психотерапевтическими школами. Понятие доминирующего и фонового уровня. Множества и подмножества методик работы на каждом уровне. Психологические механизмы эффективности методик. Сопоставление психотехнических единиц. Межуровневые переходы. Понятие регистра сознания. Уровневый анализ сложных и неконгруэнтных отношений, конструирование адекватного терапевтического ответа на них. «Мелодия» переживания и психотерапевтическое дирижирование.

#### 7. Синтетическая психотерапия

Органический и механический синтез. Различные уровни синтеза. *Теоретический синтез*, интерпретация различных методов и школ в рамках единой схемы. *Психотехнический синтез* — «симфоническое» использование разных методов и школ. *Культурный синтез* — вписанность психотерапии в культурную традицию как особая задача. Типы духовности и психотерапия. *Индивидуальный синтез* — личный стиль консультанта и формирование собственного терапевтического почерка. Уникальный синтез — принцип адекватности психотерапии уникальному состоянию клиента, консультанта и ситуации. Психотерапия как искусство.

#### Литература

- Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Киев, 1997.
- Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории // Моск. психотер. журн. 1992. № 1.
- Василюк Ф.Е. Психотехника переживания: Учебное пособие. М., 1991.
- Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. Собр. соч.: В 6 т. Т. 1. М., 1982.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. 1988. № 5.
- Пузырей А.А. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология. М.: Изд-во МГУ, 1986.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Моск. психотер. журн. 1992. № 2.