

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

собствующего становлению адекватного целостного образа «Я», и возможностей для самоактуализации личности.

Психотерапевтический метод возникает и развивается внутри конкретного теоретического направления, использует его методологию и отличается от методов других направлений нюансами понимания модели личности, теории невроза и набором специфических оригинальных техник. Например, психоанализ, психоаналитическая психотерапия, юнгианский анализ, краткосрочная психодинамическая психотерапия, личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия и позитивная динамическая психотерапия относятся к психодинамическому направлению.

Более подробно методология психотерапии рассматривается в книгах «Основы психотерапии: практическое руководство» (В.Ю. Слабинский, 2008) и «Психотерапевтическая энциклопедия» (Б.Д. Карвасарский и соавт., 1998).

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Позитивная динамическая психотерапия – это психодинамический метод с экзистенциально-гуманистическим видением природы человека, обогащенный транскультуральным подходом и поведенческими техниками. Метод имеет три формы применения: 1) индивидуальную; 2) семейную; 3) групповую (позитивная психодрама).

Метод позитивной динамической психотерапии представляет мое собственное видение психотерапевтического процесса, основывающееся на теоретическом осмыслении практических наработок в период с 1991 по 2003 год. Как и многие другие отечественные специалисты «новой психотерапевтической волны», я получил образование в нескольких методах психотерапии – полный курс обучения завершен по методам психодрамы, НЛП, клиническом гипнозе и позитивной психотерапии.

## ГЛАВА 1

пии; базовый курс – по методам группанализа, транзакционного анализа и групповой динамической психотерапии. Также большое влияние на мои взгляды оказало общение с профессором Б.Д. Карвасарским и сотрудниками отделения неврозов и психотерапии Научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, благодаря которым мне посчастливилось прикоснуться к традиции Санкт-Петербургской (Ленинградской) школы психотерапии. Мультимодальное психотерапевтическое образование невольно стимулировало попытку интегрировать лучшее, что есть в различных психотерапевтических школах. Способствовал поиску нового метода и опыт практической работы психотерапевтом и руководителем психотерапевтических центров различных форм собственности. Большой вклад в научное осмысление внесли обсуждения проблем психотерапии с коллегами по кафедрам, на которых я преподавал.

Первоначально базой для научной и практической интеграции различных подходов мне виделся метод позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, который я изучал и практиковал с 1995 года. В 2001 году я был сертифицирован ICPP как мастер-тренер позитивной психотерапии. В 2003 году на III Всемирном конгрессе позитивных психотерапевтов, работающих по методу Н. Пезешкиана, я был награжден премией «За выдающийся личный вклад в развитие центров позитивной психотерапии во всем мире» как директор-организатор лучшего по версии ICPP института позитивной психотерапии. Избирался и работал в советах директоров ICPP и EFCPP. Однако со временем мне стали видны ограничения этого метода, как в плане научного потенциала, так и в практическом применении. Во многом эти ограничения связаны с тем, что основой, на которой Н. Пезешкиан выстраивает свой метод, в большей степени является религия, а не наука. Этим же объясняется, что из официально заявляемых Пезешкианами «более чем 25 центров позитивной психотерапии в России» большая часть существует лишь виртуально. Кроме того, важно отметить постепенную миграцию позитивной психотерапии Н. Пезешкиана в сторону поведенческих практик и тренинга, что ведет к выхолащиванию психодинамического потенциала этого метода.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

В 2003 году я разработал новый метод – позитивную динамическую психотерапию. Для стандартизации психотерапевтической услуги, а также повышения качества проводимой психотерапии, в рамках метода позитивной динамической психотерапии мною был создан психотерапевтический инструментарий. Он включает следующие методики психодиагностики: тест «БАК-конфликт» (базовый, актуальный, ключевой конфликты), формы «А» и «Б», взрослый и детский варианты – scale «BAK-conflict» (basic conflict, actual conflict, key conflicts); «Проективный тест отношений» – «Projective test of relations»; проективный тест «Герб семьи» – projective test «The Arms of family»; тест «Актуальный жизненный стиль» – test «Actual lifestyle» (подробно эти тесты рассматриваются в главе 5 данной книги); а также методики «Первое (диагностическое) интервью в позитивной динамической психотерапии» (приводится в главе 2) и «Первое семейное интервью в позитивной динамической психотерапии».

По мнению ряда исследователей (А. Лазарус, 1998; А.А. Александров, 2000; Г.Л. Исурина, 2000; С.А. Кулаков, 2004), современный этап развития психотерапии характеризуется выраженной тенденцией интеграции различных психотерапевтических систем. Данное положение иллюстрирует известное высказывание А. Лазаруса (1998): «Психотерапия крайне нуждается в теоретической основе для интеграции. Я считаю, что ни одна из нынешних теорий в качестве такой основы выступить не может. Нам нужен клинический тезаурус с перекрестными ссылками на разные виды психотерапевтического воздействия. Следует операционализировать и конкретизировать процесс принятия решений психотерапевтом. Для этого нужен системный прескриптивный эклектизм (J.C. Norcross, 1986), отличающийся от эклектической ориентации, при которой психотерапевты оказываются жертвами модных веяний».

Г.Л. Исурина (2000) уточняет, что интегративная модель психотерапии может развиваться в основном за счет ассимиляции одним из психотерапевтических методов других, не противоречащих этому подходу теоретических положений и методических приемов других систем психотерапии. Подобный вариант возможен при наличии психотерапевтической кон-

цепции открытой иным идеям и облегчается наличием идеологически близких методов. Критериями близости методов, относящихся к различным направлениям психотерапии, могут выступать образ человека и ориентация на развитие человеческого потенциала.

В современной психотерапевтической практике существует целая плеяда терапий, формально относящихся к различным направлениям (психодинамическому, бихевиоральному, гуманистическому), но при этом ориентированных на развитие человеческого потенциала. К «позитивному кусту» (Б.Д. Карвасарский, 1998) психотерапии относятся такие методы и методики, как психотерапия М. Эриксона; самоконтроль мышления (Х. Силва, 1944); клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса; фундаментальная ориентация межличностных отношений (В. Шутц, 1958); позитивная психотерапия (Н. Пезешкиан, 1972); мультимодальная психотерапия (А. Лазарус, 1973); позитивная визуализация (Л. Хей, 1976); терапия реальностью (В. Глассер, 1984); краткосрочная динамическая психотерапия (Дж. Мармор, 1982); когнитивно-экспериментальная психотерапия (С. Эпштейн, 1990; Р. Янофф-Бульман, 1998); терапия фокусирования на решении (Т. Ахола, Б. Фурман, 2000); краткосрочная позитивная психотерапия (А.М. Ялов, 2000); индивидуальная комплексная терапия наркозависимых (Ж.Б. Назаралиев, 2000); перинатальная психотерапия (И.В. Добряков, 2001); групповая позитивная психотерапия беременных (И.С. Чеботарева, 2001); позитивная реинтеграция личности (Н.П. Захаров, 2001); позитивная психология (А.Г. Свияш, 2003); позитивное мышление (К. Хансард, 2003); психогенетическая коррекция (Д. Тойч, Ч. Тойч, 2005); позитивная системная психотерапия (И. Кулка, 2008) и другие.

Подчеркивая важную роль интеграции различных практических приемов в повышении эффективности психотерапии, А. Лазарус (1998) писал: «Я давно убежден, что психотерапевт, который хочет, чтобы его работа с широким кругом проблем была эффективной, должен обладать гибкостью, быть разно-сторонне образованным и использовать технически эклектичный подход. ...Полезные техники можно почерпнуть из любого источника. Таким образом, психотерапевт, придерживающийся

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

технического эклектизма, использует большое количество разнообразных методов воздействия, при этом оставаясь приверженцем определенной теоретической структуры, правильность которой может быть подвергнута проверке или опровергнута». Подчеркивает значимость технического эклектизма в сокращении сроков психотерапевтического лечения и основатель краткосрочной динамической психотерапии Дж. Мармор (1998).

Примером подобного подхода может служить отечественный метод личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии, в котором получила развитие патогенетическая психотерапия Мясищева. Данный метод органично интегрировал идеи клиент-центрированной психотерапии Роджерса и психодрамы Морено. В.Н. Мясищев (2000) писал: «Самым главным, близким нам является связь психотерапии К. Роджерса... с понятием «отношения». ... Само название этой книги: «Психотерапия и человеческие отношения» отчетливо выражает это. В работе недостает только развернутого понимания социальных отношений, на основе которых вырастают индивидуальные отношения. В связи с этим нельзя не упомянуть о методике психодрамы Дж. Морено».

Научное пространство, в котором разработан метод позитивной динамической психотерапии, создано не только вышеназванными методами «позитивного куста», но и, прежде всего, отечественной традицией психодинамической психотерапии, берущей свое начало в психологии А.Ф. Лазурского, представленной далее преемственностью таких методов, как патогенетическая психотерапия В.Н. Мясищева (разработана в 30-40-е годы XX века) и личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной и В.А. Ташлыкова (разработана в начале 70-х годов XX века).

Также среди источников, на которых базируется метод позитивной динамической психотерапии, необходимо выделить экзистенциальную динамическую психотерапию И. Ялома (1980) и психодраму Дж. Морено (20-40-е годы XX века). Нельзя не отдать должное и психотерапевтическим методам старых мастеров, к которым относятся психотерапия Ж. Дежерина (1910), арететерапия А.И. Яроцкого (1908), психотерапия мирозерцанием Дж. Марциновского (1913).

## ГЛАВА 1

Ученик Ж. Шарко, известный, прежде всего, благодаря сделанному им описанию ряда неврологических симптомов, врач швейцарского происхождения Ж. Дежерин (J.J. Dejerine, 1849-1917) работал в клинике Сальпетриера. В 1910 г., критикуя прямое внушение с одной стороны, и рациональную психотерапию – с другой, предложил метод психотерапии посредством убеждения. Основой терапевтического успеха Ж. Дежерин считал безусловное эмоциональное доверие пациента к врачу. «Между рассуждением и принятием его данным лицом существует... элемент чрезвычайной важности, это – чувство. И одно только чувство создает эту атмосферу доверия, без которого не может быть психотерапии...»

В своей работе «Идеализм как физиологический фактор» (1908) А.П. Яроцкий обосновывал положение о важнейшей роли нравственной стороны духовной жизни человека в развитии и течении болезни. Этические (идеалистические) стороны личности обуславливают не только поведение человека и его жизненный путь, но также являются важными факторами, влияющими на особенности течения физиологических процессов в организме. Греческое слово «*arete*» (букв. «доблесть», «добродетель») – по Аристотелю, присущее героям чувство долга, более важное для них, чем знатность происхождения и богатство. К арете героическую личность влечет «*pathos*» (с греч. буквально «влечение», «побуждение») – стремление к подвигу. Таким образом, термин «*arete*» включает такие понятия, как доблесть и добродетель, стремление к воплощению высоких идеалов и нравственному совершенствованию.

Согласно Яроцкому, здоровый индивид отличается ответственностью за себя и окружающих, активной жизненной позицией. Психотерапия должна апеллировать к высшим проявлениям духовной жизни, опираться на нравственные стороны человеческой личности. Истинная причина заболевания, по убеждению А.П. Яроцкого, находится в глубоких пластах духовной жизни, с чем и была связана роль предложенного метода в сохранении и восстановлении здоровья человека.

В методе арететерапии развивались взгляды харьковского профессора П.А. Бутковского, что способствовало созданию отечественной психотерапевтической школы. Еще в 1834 году

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

в первом русском учебнике психиатрии П.А. Бутковский в разделе «Психический способ лечения» писал о лечении «через разные впечатления, действующие на произраждение новых идей, страстей и пр.». Ниже приведены подробные рекомендации по практическому применению «разных впечатлений». Так, для «увеличения умственной силы» необходимо «упражнение в любимых предметах, в рисовании, живописи, гравировании, в разборе камней, растений, насекомых и пр.», а для возбуждения желательной силы при меланхолии лучше подойдут «игры, увеселения, музыка, зрелища или путешествия».

Г.Д. Неткачев (1913), обобщая свой опыт психотерапевтического лечения пациентов с логоневрозом, писал о важности формирования у них «здорового мироощущения». Для достижения этой цели он использовал элементы групповой психотерапии: высказывание при всех и обсуждение, кроме этого, пациентам рекомендовалось вести дневник.

В 1909 году оригинальный метод психотерапии был предложен немецким врачом Дж. Марциновским (J. Marcinowski, 1913). Он практиковал «лечение идеалами» (психотерапия мирозерцанием), суть которого заключалась в переформировании мировоззрения пациента, привнесении в его жизнь духовности, ориентации его в будущее. В результате этого пациент поднимался над своей страдающей, обремененной проблемами личностью и начинал видеть себя частицей человечества и всей природы. Возвращая личность страдающего в лоно общечеловеческих и духовных ценностей через осознание своей индивидуальности и самоценности, Дж. Марциновский достигал изменения болезненных представлений, снижения и исчезновения нервности и тревожности. Психотерапия идеалами проходила в теплой и открытой атмосфере, располагающей пациента к доверительному общению с врачом. Дж. Марциновский акцентирует внимание на переживание пациентом состояний радости и надежды. В. Франкл (1965, 1978) считал терапевтический метод Дж. Марциновского прообразом не только экзистенциального подхода в психотерапии, но и логотерапии.

Сравнивая методы психотерапии Ж. Дежерина, А.П. Яроцкого и Дж. Марциновского с современными подходами, можно увидеть много общего с гуманистическим направлением в

психотерапии. А если говорить об отдельных методах, то названных выше врачей можно по праву назвать европейскими предтечами позитивной динамической психотерапии. Более подробно преемственность психотерапевтической традиции в методе позитивной динамической психотерапии рассматривается в книге «Основы психотерапии: практическое руководство» (В.Ю. Слабинский, 2008).

Название «позитивная психотерапия» происходит от лат. «positum» – «имеющий место, реально существующий». Такой трактовкой подчеркивается, что данный метод предназначен для работы со всеми сторонами реальности (экзистенциальными данностями) и ориентирован на принятие ситуации, расширение мировоззрения и активацию здравого смысла, а не на замалчивание сложностей («розовые очки») (Б.Д. Карвасарский, 1998; Н. Пезешкиан, 1993).

Несмотря на наличие схожих черт между методом позитивной психотерапии Н. и Х. Пезешкианов и разработанным мною методом позитивной динамической психотерапии, что неудивительно и закономерно, это, несомненно, разные психотерапевтические методы.

Методологическое различие наблюдается уже в самих принципах, на которых строятся данные терапии. Рассматривая теорию первого метода (позитивная психотерапия по Пезешкианам), можно отметить непрестанную эволюцию взглядов его авторов и, как следствие, изменение их представлений о сути принципов разрабатываемого ими метода.

В своей ранней книге «Психотерапия повседневной жизни» (1974) Н. Пезешкиан пишет: «Если кратко сформулировать суть *дифференциального анализа* (выделено мной – В.Ю. Слабинский), то ее можно свести к следующим трем принципам:

1. Причины конфликтов, проблем, споров и таких состояний, как внутреннее беспокойство, страх, нарушение сна, агрессия, а также так называемых психосоматических отклонений, коренятся в постоянно повторяющихся потенциальных конфликтах, которые мы описываем при помощи опросника по актуальным способностям. Это дает нам возможность разрабатывать и

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

анализировать конфликты и нарушения, исходя из их сути. Эти актуальные способности систематизированы в дифференциально-аналитическом интервью (DAI). Под актуальными способностями мы понимаем следующие психосоциальные нормы: пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, послушание, вежливость, честность, верность, справедливость, бережливость, прилежание, надежность, точность, а также идеал, как образец для подражания, терпение, время, контакт, сексуальность, доверие, уверенность, вера / религия, сомнение, уверенность и единство, понимаемое как цельность.

2. Актуальные способности – это важнейшие факторы в становлении характера человека. На основе свойственных каждому человеку индивидуальных способностей формируются актуальные способности в результате воспитания, которое может их развивать до тонкости или, наоборот, тормозить их развитие. В этом смысле можно, например, любить порядок, но не быть пунктуальным, или любить порядок, но быть нетерпеливым. Наряду с этим актуальные способности могут стать причиной нарушений, если определенные ожидания относительно актуальных способностей не оправдались. «Для меня очень важна чистоплотность, – жалуется замужняя женщина. – Если мой муж не вымылся как следует, у меня нет ни малейшего желания сексуальной близости с ним. Я испытываю глубокое отвращение к нему, у меня возникает желание никогда не видеть его». Если для одного важна опрятность, то для другого – вежливость, для третьего – честность или любовь к порядку.
3. Так как актуальные способности формируются в течение жизни человека под воздействием внешнего мира, то на их свойства как на потенциальные источники конфликтов можно реагировать следующим образом: а) при помощи воспитания в духе профилактики; б) в духе самопомощи; в) обращаясь к психотерапии, то есть в духе перевоспитания.

Позже в книге «Позитивная семейная психотерапия» (1980) Н. Пезешкиан обозначает в качестве принципов:

- 1) Позитивный подход;
- 2) Процесс исследования содержания;
- 3) Пятиступенчатую позитивную терапию. Здесь же автором выделяются шесть тезисов позитивной терапии.

В книге Н. Пезешкиана «Психосоматика и позитивная психотерапия» (1991) описание принципов не приводится, в то же время в разделе «Теория позитивной психотерапии» рассматриваются теоретические конструкты, которые возможно призваны заполнить этот пробел:

- 1) Позитивное видение человека;
- 2) Актуальные способности и концепции (внутренняя динамика конфликта);
- 3) Четыре формы переработки конфликтов (физиология и психосоциальная ситуация напряжения);
- 4) Четыре модели для подражания (ранее развитие).

Кроме того, автор описывает уже девять тезисов позитивной психотерапии.

Позже сын и приемник Носсрата Пезешкиана Хамид Пезешкиан в книге «Основы позитивной психотерапии» (1993) выделяет три принципа позитивной психотерапии:

- 1) Позитивный подход;
- 2) Содержательная модель;
- 3) Пятиступенчатая терапия.

В автореферате докторской диссертации (1998) Х. Пезешкиан указывает, что теория позитивной психотерапии основывается главным образом на трех принципах: позитивном, содержательном и стратегическом.

Последнее по времени определение принципов разрабатываемой Н. и Х. Пезешкианами позитивной психотерапии содержится в книге «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: позитивная психотерапия в диалоге культур» (Т. Корнбихлер, 2003), где выделяются:

- 1) Принцип надежды или позитивный подход;

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

- 2) Принцип баланса;
- 3) Принцип консультирования.

В дальнейшем данной работе мы будем оперировать именно этим определением как официальной позицией Н. и Х. Пезешкианов относительно принципов разрабатываемого ими метода.

Разрабатываемая мной позитивная динамическая психотерапия основывается на трех принципах: **надежды, гармонии и динамики.**

**Первый принцип, принцип надежды** – ключевой для всего «куста» позитивных психотерапий. Он связан с позитивным видением природы человека: «человек по своей природе добр» (Н. Пезешкиан, 1995); «бессознательное является неисчерпаемым источником позитивных ресурсов» (М. Эриксон, Э. Росси, 1995); «пациент является самостоятельной личностью» (В.Н. Мясищев, 2000).

Принцип надежды в позитивной динамической психотерапии может быть проиллюстрирован известным латинским выражением «*dum spiro, spero*» – «пока дышу – надеюсь». Согласно этому основному положению, психотерапевт обучает пациента «коллекционировать» собственные достижения, а не проблемы. Жизненные неудачи и заболевания, несмотря на их деструктивный характер, трактуются как успехи пациента, для достижения которых пациентом были затрачены силы и время.

Понимание того, что «человек – неиссякаемый источник добродетелей и подобен руднику, полному драгоценных камней», позволяет психотерапевту сосредоточиться на корректировке вектора сознательных усилий пациента и тем самым трансформировать проблему в пространство личностного роста. Такое видение постулирует присутствие у психотерапевта оптимистических надежд на выздоровление пациента. Кроме этого, доверие к способности пациента поддерживать и восстанавливать свое здоровье, основанное на концепции салютогенеза А. Антоновски (1993), подвигает психотерапевта к работе, направленной на активацию волевых усилий пациента к выздоровлению. Представляется возможным, что пациент способен не только активно влиять на собственное здоровье, но стать «психотерапевтом для своего окружения».

В данном контексте заболевание пациента или предъявленная им проблема, ставшие поводами для обращения к психотерапевту, рассматриваются не как наказание (неуспех), а как достижение данного человека и его семьи. Например, нервная анорексия – проявление способности довольствоваться малым; «кризис середины жизни» – это возможность подвести промежуточные итоги и наметить необходимые изменения.

Позитивная реинтерпретация жизненных событий избавляет пациента от чувства вины за собственные заблуждения и совершенные ранее ошибки, что позволяет пациенту скорректировать свои жизненные планы. Избавление от чувства вины, равно как и изменение жизненных планов, маркируется психотерапевтом как очередные достижения пациента. Этот универсальный механизм не только позволяет реализовать принцип надежды в психотерапии, но и насыщает психотерапевтический процесс радостью.

**Второй принцип** трактуется Н. Пезешкианом (1996, 2004) несколько механистически, как нахождение баланса посредством равномерного распределения энергии по четырем основным сферам жизнедеятельности – телесной, ментальной, социально-коммуникативной и фантазий. Идеальной ситуацией считается та, когда на каждую сферу жизнедеятельности расходуется по 25 % энергии. Таким образом, в понимании Н. Пезешкиана гармония – это состояние статичной неподвижности, личностной стагнации.

В позитивной динамической психотерапии данный принцип назван **принципом гармонии** и понимать его (в соответствии с гиппократовской традицией) следует в динамическом ключе. Впервые в медицину понятие «гармония» ввел Гиппократ, считавший, что гармония заключается в поиске и соблюдении соразмерности желаний пациента и его возможностей. Древнегреческий врач распространил на человека понятие «кразис» (греч. «смешивание элементов»), что привело к появлению представления о человеке как о «наборе» химических реакций и процессов. Принятие этой концепции имело далеко идущие последствия. Так, «правильный кразис» – идея гармонии (правильного смещения) – послужил основой для развития фармакотерапии. В то же время уместно вспом-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

нить, что в философии Платона понятие «кразис» – синоним «суждения».

Понятие «гармония» использовалось и в психотерапевтической практике. Это положение может быть проиллюстрировано афоризмом Протагора, который на латыни звучит – «est modus in rebus» – «человек есть мера всех вещей», а гармония, таким образом, не «абстрактная равномерность», а умеренность – соразмерность человеку.

М. Хайдеггер (1993) сделал свой перевод этого афоризма с греческого языка – «каждому этосу (привычке) соразмерен свой даймон (круг)». Человека можно характеризовать фразами: «это человек нашего круга» или «у него широкий кругозор». Следовательно, можно утверждать: 1) человек идентичен кругу своих интересов или отношений; 2) осознается лишь соразмерная личности проблема, так как каждый вопрос содержит в себе ответ.

Психотерапевт ориентируется на личностные особенности пациента, его специфический жизненный контекст, его мечты и желания, а не на абстрактные понятия добра и блага. Таким образом, психотерапия становится личностно-ориентированной и конфликт-центрированной. Заболевания и конфликты интерпретируются как дисбаланс. Подчеркивается необходимость пребывания в гармонии с самим собой, окружающими людьми и миром в целом.

Переходя к **третьему принципу**, необходимо обратить внимание, что Н. Пезешкиан отождествляет принципы и этапы психотерапии (Б.Д. Карвасарский, 1998). Эта методологическая ошибка вследствие смешения разных логических уровней приводит к неправильной трактовке Н. Пезешкианом понятия «принцип». Примером может служить обозначение им в качестве третьего принципа позитивной психотерапии «консультирования» (Н. Пезешкиан, 1996). Данный «принцип» заимствован Н. Пезешкианом из религии бахаи и понимается как способность человека выстраивать аутентичные отношения посредством рациональных переговоров с партнером, при наличии главного посредника – Бога. Реализация «принципа» консультирования в психотерапии, по Н. Пезешкиану, означает передачу пациенту функции психотерапевта, для чего осу-

ществляется ряд терапевтических интервенций. Такой подход является технологическим алгоритмом, но никак не принципом психотерапии.

В методе позитивной динамической психотерапии в качестве третьего принципа мною вводится **принцип динамики**, иллюстрацией которого может служить латинская максима «*perpetuum mobile*» – «всегда в движении».

И. Ялом (1999) дал следующее определение: «В общем смысле понятие «динамический» (происходящее от греческого «*dunasthi*» – «иметь силу и власть») указывает на энергию или движение... в техническом смысле термин имеет отношение к концепции силы».

В отличие от понятия «консультирование», понятие «динамика» является одним из основных критериев, различающих живую и неживую природу, что позволяет поставить этот термин в один ряд с двумя другими принципами – надежды и гармонии. Неслучайно мир сущего древнегреческие философы отождествляли с «текучими» субстанциями: «огонь» у Гераклита, «мир теней» у Платона. Мир соразмерен человеку, а как известно, основной характеристикой «даймона» является не только потенциальность, но и изменчивость. Второе качество позволяет потенциальности «даймона» актуализироваться через смещение (кразис).

По справедливому замечанию И. Ялома (1999), наиболее значительным вкладом З. Фрейда в науку о человеке является «предложенная им динамическая модель психики, согласно которой в человеке, в индивидууме присутствуют конфликтующий силы, и мысли, эмоции, поведение – как адаптивные, так и психопатологические – представляют собой результат их взаимодействия».

Необходимо обратить внимание на то, что в качестве понятия, описывающего принцип, в нашей модели используется термин «динамика», а не «развитие». Развитие подразумевает один строгий вектор – изменение от простого к сложному, в то время как динамика оставляет возможность для инволюции или инфляции.

Принципиальная взаимосвязь, существующая между нарушением адаптационных механизмов, то есть нормального

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

развития индивида, и процессом «психического вырождения», убедительно показана в работах большого числа авторов (В.А. Морель, 1857-1860; М. Нордау, 1995; А.В. Сухарев, 2003). В.Н. Мясищев (1969) называет «регресс личности» важной категорией патогенеза преимущественно психогенных психических расстройств: «Третья категория – это регресс личности, при котором распадаются сформированные жизнью связи, избирательные отношения, личность регрессирует». В контексте психологии личности Я. Гудечек (1989) понимает этот процесс, прежде всего, через призму инволюции жизненных смыслов, подмены ценностей, имеющих статус личностных смыслов, предметами потребностей, и, как следствие, деградации личности. Подобный механизм деградации личности, проявляемый компульсивной активностью, описывает С. Мадди (2002) в патогенезе выделяемого им синдрома «крусайдерства».

Не только болезнь, но и здоровье можно описать через призму динамики, так как здоровье не означает нормальное, пассивное, состояние равновесия, здоровье – это неустойчивый, активный и динамично регулирующий процесс. Согласно теории салютогенеза А. Антоновски (1993), понятие «здоровье» равновелико понятию «болезнь» и соразмерно человеку (принцип гармонии). Здоровье в значительной степени определяется масштабами индивидуального, психологического влияния (общее отношение индивидуума к окружающему миру и собственной жизни), то есть мировоззрением. Данное отношение Антоновски называет чувством когерентности (*sence of coherence*). Чем больше выражено чувство когерентности у человека, тем более здоровым он должен быть, соответственно, тем быстрее он должен выздороветь и дольше оставаться здоровым (принцип надежды). А. Антоновски полагал, что данное отношение складывается из трех компонентов: чувства понимания (осознания), чувства совладения и преодолемости, а также чувства продуманности и значимости. Итак, выраженное чувство когерентности ведет к тому, что человек начинает гибко (динамично) реагировать на различные требования.

Г.Л. Исурина (1993) в статье «Можно ли считать позитивную психотерапию «революцией» в психотерапевтической практике?» отмечает, что можно говорить о революции в том

## ГЛАВА 1

случае, если была выработана новая концепция или предложена новая теория личности, которая в корне отличается от существующих. По ее мнению, в позитивной психотерапии Н. Пезешкиана теория личности, по сути, отсутствует, так как заимствованные из разных источников элементы не образуют единой системы.

Отвечая на эту заслуженную критику, Х. Пезешкиан (1998) предлагает в качестве теории личности рассматривать «позитивное видение человека», подразумевая, что «позитивное виденье» является авторским *know-how*, что представляется методологически неверным:

- 1) Такое понимание природы человека является отличительной чертой всех позитивных психотерапий;
- 2) Иллюстрирует только один из трех принципов – принцип надежды;
- 3) Не проясняет структурную и функциональную организацию личности.

Затруднения с формулированием оригинальной теории личности Н. и Х. Пезешкианами не случайны, так как предложенный ими метод создавался в русле скорее не научной, а религиозно-мировоззренческой традиции, о чем свидетельствуют тексты, приводимые авторами в качестве «источников» и «составных частей» позитивной психотерапии. По мнению Б.А. Бараша (1993), два источника оказали особое влияние на Н. Пезешкиана в процессе создания концепции позитивной психотерапии: его собственная транскультурная ситуация (Иран – Германия) и его мировоззрение как последователя веры бахаи. Аналогичное суждение высказывают П.И. Сидоров (1993): «Позитивная психотерапия опирается на бахаистскую веру», и Б.Д. Карвасарский (1998): «Н. Пезешкиан исповедует бахаизм, накладывающий отпечаток на его психотерапевтическое мировоззрение».

Конечно, научная ассимиляция какой-либо религиозной доктрины путем вдумчивого осмысления ее положений не может трактоваться как дефект научной теории, скорее, можно говорить не об инволюции, а о развитии. Однако если заимствование совершается механистически, то автор попадает в ложное положение, так как в дискуссии с научными оппонен-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

тами может апеллировать лишь к догмату веры, а никак не к научному факту.

Подводя итог вышесказанному, можно утверждать, что практика позитивной динамической психотерапии подразумевает удержание в фокусе внимания психотерапевта трех принципов: гармонии, динамики, надежды, эксплицитное развертывание которых формирует пространство личности, а следовательно, и пространство психотерапии (рис. 1).

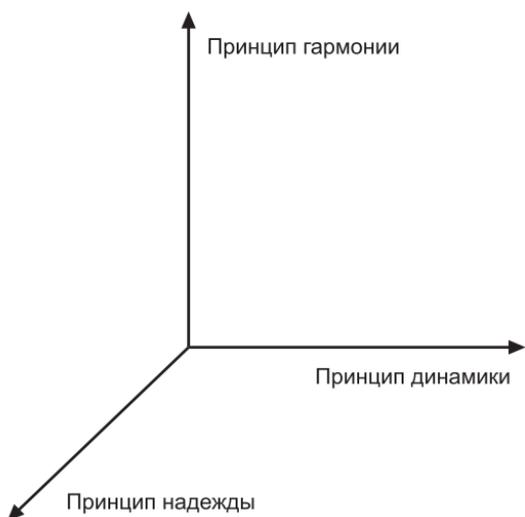


Рис. 1. Психотерапевтическое пространство

В разрабатываемом мной методе позитивной динамической психотерапии постулируется, что личность человека формируется и проявляется через систему отношений человека, важнейшими из которых являются отношение: «к себе», «к другим людям» и «окружающему миру». Подобное понимание сближает данный метод с патогенетической и личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапиями. В качестве отправной точки используется определение личности, данное В.Н. Мясищевым (1966): «Личность – высшее интегральное понятие. Личность характеризуется, прежде всего, как система отношений человека к окружающей действительности. В ана-

## ГЛАВА 1

лизе эту систему можно дробить на бесконечное количество отношений личности к различным предметам действительности, но как бы в данном смысле эти отношения частичны ни были, каждый из них всегда остается личностным». Среди отношений личности при всем их многообразии можно установить три основных категории:

- 1) Явления природы или мир вещей;
- 2) Люди и общественные явления;
- 3) Сам субъект-личность (В.Н. Мясищев, 1948).

Цель позитивной динамической психотерапии схожа с целью личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии – реструктуризация личности пациента, направленная на восстановление гармонии в отношениях к себе, к другим людям и окружающему миру, путем расширения сферы самосознания пациента (Г.Л. Исурина, 2000).

Различие между рассматриваемыми методами в этом компоненте заключается в том, что в первом для описания и анализа качества ведущих отношений личности используются три модели – идентификации, способностей, гармонии, при этом в каждой из приведенных моделей один из принципов позитивной динамической психотерапии реализуется как ведущий, а два других – как вспомогательные. В качестве же психотерапевтических мишеней выступают нарушения отношений личности, понимающиеся как конфликты – актуальный, базовый, ключевой. Таким образом, модель личности в позитивной динамической психотерапии имеет три измерения:

1. Структурное: три модели;
2. Функциональное: три типа отношений;
3. Процессуальное: три принципа.

Модель личности в позитивной динамической психотерапии может быть представлена в виде следующей таблицы.

**Таблица 1. Модель личности**

Тип отношений	Модель	Ведущий принцип	Конфликт
Отношение к миру	Гармонии	Гармонии	Актуальный
Отношение к себе	Идентификации	Динамики	Базовый
Отношение к другим людям	Способностей	Надежды	Ключевой

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

# ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Для объяснения мотивов личности в психологии традиционно используется допущение о существовании витальной (или психической) энергии – инстинкта. Необходимо констатировать тот факт, что в настоящее время нет общепризнанной теории психической энергии, более того, сформировалась определенная тенденция по табуированию данного вопроса. Между тем, даже если не принимать во внимание теорию «животного магнетизма» Ф. Месмера, история вопроса достаточно интересна и проливает свет на ряд важнейших положений признанных методов психотерапии.

Еще в 1897 году председатель московского психологического общества Н.Я. Грот (1852-1899) в статье «Понятие души и психической энергии в психологии», опубликованной в им же учрежденном журнале «Вопросы философии и психологии», сделал смелое утверждение, что понятие психической энергии также правомерно в науке, как и понятие энергии физической, и что психическую энергию можно измерить подобно физической.

Согласно З. Фрейду, либидо – это энергетическая нагрузка сексуальных влечений, параллельно ей существует также энергетическая нагрузка влечений к самосохранению. Данная традиция имеет длительную историю, и во многом повлияла на формирование научной медицины. Так, исходя из теории «кразиса» Гиппократ, любая жизненная ситуация определяется пропорцией смешения разных энергий (сил), что приводит либо к гармонии (здоровью), либо дисбалансу (болезни). Эмпедокл, развивая эти идеи, предлагал для анализа «кразиса» использовать принцип дихотомичности энергий. Он говорил о «филии» (приязни) и «фобии» (страхе, неприязни) как об основных движущих силах. На тексты Эмпедокла ссылался З. Фрейд в статье «Анализ конечный и бесконечный» (1937), где он впервые обосновал свою теорию инстинктов, представленную борьбой энергий Эроса (стремления к жизни, выражающегося, прежде всего, через сексуальность) и Танатоса (стремления к смерти, разрушению). При этом З. Фрейд исходил из перевода поня-

## ГЛАВА 1

тий «филия» и «фобия» словами «любовь» и «борьба». А идею Эмпедокла о естественной ротации периодов главенствования «притяжения» и «отталкивания» он трактовал как беспощадную борьбу двух антагонистических начал. В подобном же ключе Н. Пезешкиан трактует взаимоотношения заимствованных им из религиозной литературы понятий «энергия любви» и «энергия познания». Так, он предлагает анализировать центральный конфликт между «любовью», проявляемой посредством способности «быть искренним», и «вежливостью», являющейся производной способностью от «познания».

К. Юнг (1996) в рассматриваемом вопросе занимал другую позицию – он в принципе не принял концепцию Танатоса. Критикуя фрейдовскую теорию инстинктов за «пансексуализм», Юнг предложил трактовать либидо как многовекторную любовь, прежде всего, в человеческом, а не биологическом смысле. Э. Фромм (2008) развил эту идею в книге «Искусство любить».

Дж. Морено (2001) также предложил собственную концепцию психической энергии, названной им «теле». Он писал о двух вариациях «теле» – «спонтанности» и «креативности». В определенном смысле, первая – это способность чутко реагировать на собственные потребности, а вторая связана со способностью к познанию и творческому преобразованию мира. «Спонтанность» невозможна без любви и доверия, а «креативность» – без любознательности.

Здесь уместно привести и когнитивно-экспериментальную теорию С. Эпштейна (1990), базирующуюся на постулате, что люди постигают реальность двумя основными способами: эмпирическим и рациональным. Как поясняют М.А. Падун и Н.В. Тарабрина (2003), в данном случае Эпштейн предлагает метафору «сердце и голова», подчеркивая, что существует принципиальная разница между тем, как человек приобретает знание в случае интеллектуальной работы и в ситуации инсайта. Вне зависимости от способа получения новой информации целью этого процесса является конструирование имплицитной «теории реальности», которая включает два основных блока: теорию собственного «Я» и теорию окружающего мира, а также репрезентацию отношений между «Я» и миром.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Не вдаваясь в подробный анализ эволюции представлений о витальной, психической энергии, отметим, что А.Ф. Лазурский планировал создать энергетическую теорию личности, а также упомянем точку зрения В.Н. Мясищева (1949), который считал, что «один из источников энергии человека лежит в эмоциональном отношении любви». В качестве иллюстрации В.Н. Мясищев приводит слова героини романа Л.Н. Толстого Анны Карениной: «Вы говорите «энергия». Энергия основана на любви. А любовь неоткуда взять. Приказать нельзя». В другой своей работе В.Н. Мясищев (1957) развивает эту идею: «Что касается до других видов отношений, то здесь можно упомянуть, прежде всего, о любви и интересе. ... Потребность и любовь выступают как две стороны единого отношения, как его эмоционально-оценочная, с одной стороны, и как его побудительно-коннотивная сторона, с другой. ... Если любовь представляет собой вид преимущественного эмоционального отношения, то... интерес связан с преимущественно познавательным отношением (см. В.Г. Иванов, 1955). ... Интерес нами определяется как активно положительное отношение к познавательному объекту и как потребность к интеллектуальному овладению».

Объединяя интерес как стремление к познанию и холизм, Платон (1994) писал: «Самое главное – это то, что душа стремится познать не качество, а сущность».

Понятие «интерес» было введено в психологию Э. Клапаредом (2007) в качестве термина, обозначающего энергетическую составляющую отношения. Это понятие породило длительную дискуссию между представителями разных школ психоанализа. Так, К. Юнг (1913) отождествлял понятия «либидо» и «психический интерес» и не видел смысла в их различении. З. Фрейд, напротив, всячески подчеркивал значение такой оппозиции. Уже в ранней теории З. Фрейда (1911-1914 гг.) встречается термин «интерес» как понятие, обозначающее энергию влечений к самосохранению в противоположность либидо или энергии сексуальных влечений (Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис, 1996).

В.Н. Мясищев (1957) понимал интерес как потребность в познании: «... Однако интерес выражает не только отношение к познанию, например, к той или иной науке, но более общее от-

ношение к значимому объекту реальности, к познавательному овладению им». В этой же статье В.Н. Мясищев цитирует высказывания И.П. Павлова: «о неотступном думанье», «о жаре познания», «интеллектуальной страсти», которые выражают потребность в интеллектуальной деятельности.

Подытоживая высказывания Юнга, Фрейда, Мясищева и других авторов, можно предположить, что интерес как потребность познания непосредственно связан с инстинктом самосохранения, потребностью сохранения или восстановления целостности «Я» и является одной из основных личностных характеристик.

В позитивной динамической психотерапии витальная (психическая) энергия рассматривается как сложное, обязательно антагонистическое взаимодействие двух векторов: «любви» и «познания».

По мнению М. Хайдеггера (1991), «знать» в греческой философской традиции – «видеть лик непотаенного», а «истина – непотаенность, открытость сущего в восприятии», то есть реальность, включенная в даймон. Таким образом, «знание» всегда соразмерно человеку. Высказывание «многие знания – многие печали» означает неизбежность личностной трансформации как единственной возможности обретения новых знаний и как неизбежной цены за это знание. Данный тезис иллюстрируется в библейском сюжете об изгнании человека из рая.

Как показывает В.И. Пузько в работе «Самопонимание и кризис личности» (2003), в традициях русской философской школы существовало понимание, что целью «любви» является «познание» объекта любви, а цель «познания» – преодоление дистанции и эмоциональное слияние (любовь) с объектом интереса. Она пишет: «Российская философская мысль была одержима идеей целостности личности (Н. Бердяев, А. Лосев, В. Розанов, В. Соловьев, П. Сорокин, П. Флоренский, С. Франк, П. Чаадаев и др.), мыслью о том, что путь к истинному существованию не открывается «чистому разуму»... ценностное суждение не выводится путем доказательств».

Для русских философов было очевидным, что путь чистого разума ведет к техницизму, секуляризированной культуре и потребительской психологии, отсюда и их попытки найти «тре-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

тий путь» развития человека, и их интерес к научной психологии и психотерапии. Примером служит «Программа исследования личности и ее отношения к среде», составленная в 1904 году совместно А.Ф. Лазурским и С.Л. Франком.

В русской философской мысли А.Ф. Лазурский, как и другие отечественные психологи, искал эпистемологическую основу понимания природы человека. Таким образом, на философско-нравственных идеях русских мыслителей – этом культурном контексте – выросла российская психология личности.

Необходимо обратить внимание, что для В.Н. Мясищева «любовь» и «интерес» также не являются антагонистами, а находятся в более сложных взаимоотношениях, и для здоровой личности невозможны друг без друга. «Мышление холодное, бесстрастное, как счетчик, не является двигателем человеческого поведения; им является мышление страстное, но не пристрастное, толкающее суждения и выводы на неправильный путь» (В.Н. Мясищев, 1957).

Энергетическая теория позволяет уточнить понимание такого важного компонента личности, как «направленность». Характеризуя это понятие, А.В. Серый в монографии «Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов» (2002) пишет: «Несмотря на различие в подходах к изучению личности, в качестве ее ведущей характеристики выделялась направленность, которая выступала как смысловое отношение человека к объективной реальности. В различных концепциях эта характеристика раскрывалась по-разному: как «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев), «доминирующие отношения» (В.Н. Мясищев)».

Последнее высказывание требует некоторого уточнения. В 1948 г. В.Н. Мясищев писал: «Соответственно избирательному положительному или отрицательному отношению личности к различным сторонам действительности определяется направленность личности». Учитывая, что основной характеристикой отношений является их потенциальность, можно утверждать, что направленность – это вектор, посредством которого отношения актуализируются. Далее Мясищев пишет:

«В понятие «направленность личности» входят обусловленные всей практикой отношения личности, то есть ее взгляды, убеждения, оценки, вкусы, интересы, цели, мотивы отдельных поступков и всей деятельности».

Б.Ф. Ломов (1989) считает: «В глобальном плане направленность можно оценить как отношение того, что личность получает и берет от общества (материальные и духовные ценности), к тому, что она ему дает, вносит в его развитие». С известным допущением можно утверждать, что суммарный векторный результат «любви» и «интереса» (познания) может быть назван направленностью личности, что перекликается с выдвинутой польским физиологом Ю.М. Конорски (учеником И.П. Павлова) концепцией «драйва» (1970) и позволяет несколько уточнить утверждение В.Н. Мясищева (1969): «Этот термин, по сути, характеризует понятие топографически-векторально, в применении к психологии это означает доминирующее отношение».

## ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: МОДЕЛЬ ГАРМОНИИ

Ведущий в этой модели принцип – гармонии – позволяет описать отношения человека и окружающего мира явлений и вещей. Описание этого типа отношений базируется на представлении о том, что витальная психическая энергия в двух ее ипостасях – «любви» и «познания» – расходуется человеком в четырех сферах жизнедеятельности не равномерно, а согласуясь с направленностью личности.

Традиция использовать для описания личности сферы личностной интериоризации внешнего мира (В.Ф. Сержантов, 1997) исходит из работ У. Джеймса, подразделявшего эмпирическую личность на физическую и социальную личности. К первой он относил телесную организацию, семью, произведения труда и искусства. Ко второй – потребность в признании со стороны других.

Графически модель гармонии изображается в виде ромба, верхний угол которого представлен сферой «телесность», ниж-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ний – сферой «контакты / традиции», левый – сферой «духовность» и правый – сферой «работа / деятельность».

**Сфера «телесность».** Человек обладает определенной физической формой и физиологией. По выражению В.Н. Мясищева (1974), «новорожденный характеризуется генотипически и пренатально обусловленными возможностями; в процессе жизни паратипические условия, иначе онтогенетический опыт, формируют фенотип организма, неразрывно связанный с фенотипом личности». Человек телесен, то есть познает мир в ощущениях и взаимодействует с ним посредством своего тела. В то же время собственное тело ощущается человеком как отдельный, особый объект внешнего мира (В.Ф. Сержантов, 1997). В этой сфере человек удовлетворяет свои индивидуальные, биологические потребности, а качество отношения оценивается через реальные усилия, предпринимаемые человеком для поддержания своего здоровья и улучшения качества жизни в ее телесных аспектах. Так, считается важным, достаточно ли пациент физически активен, занимается ли он спортом, использует ли методики релаксации, контролирует ли качество своего питания, удовлетворен ли он качеством сексуальной жизни и своего сна. Уместно вспомнить высказывание В.Н. Мясищева (1966): «Отношение человека к своему здоровью не сводится только к заботе о здоровье или пренебрежению к нему. Здесь одновременно речь идет о более высоких уровнях идейных отношений личности. Занятия физкультурой требуют систематического усилия, которое само основывается на соответствующих свойствах личности – способности к усилию, настойчивости, целеустремленности. Здесь проблема здоровья выходит за пределы клиники: здоровье тела неразрывно связывается со здоровьем духа и не только в том смысле, что первое обуславливает второе, но и в том, что второе (здоровая психика) способствует первому (здоровью тела)».

**Сфера «работа / деятельность».** Человек взаимодействует с окружающим миром, изменяя его посредством своей деятельности, которая зачастую выступает мерилем его успешности. Удовлетворяя потребность во власти в понимании А. Адлера, человек структурирует, изменяет, преобразует мир. Не соглашаясь с подобными представлениями, В.Н. Мясищев подчерки-

## ГЛАВА 1

вал «чрезмерную абстрактность» психоаналитической теории деятельности и писал о реально существующей «потребности в деятельности», как свойстве человеческой природы. «Важной задачей является прослеживание развития двух важнейших для всей истории человека потребностей – общения и деятельности, их сочетания как потребности в деятельном общении, или в общении в деятельности, представляющем характерную специфически человеческую потребность» (В.Н. Мясищев, 1957).

В позитивной динамической психотерапии акцент делается на оценке конкретных результатов деятельности как успехов пациента. Любое, в том числе и психотерапевтическое, взаимодействие также рассматривается с этих позиций. Необходимо отметить, что позитивная реинтерпретация «результата» в «успех» связана с когнитивным переосмыслением первого, насыщением «результата» смыслом. Не бывает бессмысленных успехов, но могут быть бессмысленные, то есть бесполезные результаты.

Следует подчеркнуть, что это лишь самая общая схема, поскольку в ней прослеживается в качестве механизма психотерапевтического воздействия только когнитивный аспект, а эмоциональные и поведенческие аспекты выступают в качестве результата. На самом деле процесс психотерапии основан на практически равнозначном использовании когнитивных, эмоциональных, поведенческих механизмов (Г.Л. Исурина, 2000).

Анализируя структуру человеческой деятельности, устанавливая объективные отношения между ее компонентами, А.Н. Леонтьев (1994) показал, что смысл создается в результате отражения субъектом отношений, существующих между ним и тем, на что его действия направлены как на свой непосредственный результат (цель). Именно отношение мотива к цели порождает личностный смысл, при этом смыслообразующая функция в данном отношении принадлежит мотиву (А.В. Серый, 2002). Несмотря на то, что позитивная динамическая психотерапия является психодинамическим методом, большое внимание уделяется маркированию конкретных результатов, единиц изменения жизни пациента. Работа понимается как ограниченное во времени усилие, приводящее к какому-либо успеху.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

«Только связь отношений с активностью личности позволяет нам уяснить себе, каким образом понимание, то есть, казалось бы, интеллектуальный процесс, рассудочная деятельность переделывает всего человека. Перестройка неизбежно влечет за собой всей системы отношений личности в целом» (В.Н. Мясищев, 1949).

**Сфера «контакты / традиции».** Н. Пезешкиан (1996) дает следующее определение: «Эта сфера подразумевает способность устанавливать и поддерживать отношения с самим собой, партнером, семьей, другими людьми, группами, социальными слоями и чуждыми культурными кругами; отношение к животным, растениям и вещам». Таким образом, по его мнению, главной характеристикой этой сферы является «способность поддерживать контакт». Необходимо отметить, что чрезмерная неопределенность объектов контакта в данном определении порождает сложность в отграничении сферы «контактов» от сферы «деятельности» и дифференцировании этих понятий от относящихся к модели идентификации сфер «Ты» и «Мы». Затруднения усугубляются тем, что Н. Пезешкиан отождествляет общение с социальным поведением. По его мнению, последнее «формируется под влиянием приобретаемого опыта и полученного наследия (традиции), особенно это касается установления наших возможностей налаживать контакты» (Н. Пезешкиан, 1996).

Противоречие не возникает, если сферу «контактов и традиций» определить как отношения с людьми, входящими в «группу принадлежности». По мнению многих исследователей, особенно принадлежащих к психоаналитической школе, большое влияние на формирование личности оказывает «группа первичной принадлежности», в которую входят «эмоционально значимые» взрослые люди. В позитивной динамической психотерапии считается, что на ребенка влияет не только его общение с взрослыми людьми, но и взаимодействие со сверстниками или даже детьми, младшими по возрасту. Подробно этот процесс будет рассмотрен при описании модели идентификации.

По моему мнению, для понимания сферы «контакты и традиции» важно утверждение, что процесс формирования личности продолжается в течение всей жизни человека, так

## ГЛАВА 1

как это динамический процесс. В данной сфере посредством общения индивид реализует потребность в признании самого факта своего существования со стороны других, а качество отношения к миру оценивается посредством качества семейных отношений, и взаимоотношений человека со временем. Под семейными отношениями понимаются отношения с эмоционально значимыми близкими, зачастую это могут быть люди, формально не относящиеся к родственникам или даже враги. Основным критерием является длительная эмоциональная фиксация на образе конкретного человека.

Отличием этих отношений от рабочей коммуникации будет приложение усилия не на получение конкретного результата (скажем, извлечение прибыли), а на процесс взаимоотношений, непосредственно зависящий от реализуемой индивидом стратегии структуриации времени. Подробно эти стратегии были описаны Э. Берном и его последователями, которые выделили: игнорирование, ритуал, времяпрепровождение или работу, психологическую игру и интимность. Таким образом, «поддержание традиций» является только частным случаем, реализацией такой стратегии структуриации времени как ритуал. Общение же является более широким понятием и включает в себя все названные стратегии, кроме работы, реализация которой осуществляется в «сфере деятельности».

Во время психотерапии как коммуникативной практики встречаются все шесть стратегий структуриации времени. Клиент «игнорирует» психотерапевта, делает вид, что самой такой профессии не существует. После того как он примет решение все же обратиться к специалисту, наступает этап ритуального общения, названный К. Виттакером (1997) «борьбой за структуру». На этом этапе стороны договариваются о правилах совместной работы, и заключается психотерапевтический контракт. Далее взаимодействие может быть описано либо как работа, либо как времяпрепровождение. В психотерапии данные стратегии различают по наличию или отсутствию оговоренного ранее терапевтического результата (успеха). Ситуация взаимопонимания и психотерапевтического резонанса, возникающая в процессе психодинамической терапии, очень похожа на стратегию интимности. Считается,

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

что реализация в процессе психотерапевтического взаимодействия психологической игры является следствием ошибки терапевта. Причем если инициатором игры выступил сам психотерапевт, это свидетельствует о наличии у него «слепого пятна», и специалиста «прорабатывают» на супервизии, а в случае, когда «партия первой скрипки» была у клиента, размер полученного психотерапевтом ущерба определяется степенью «сделанной» игры.

На выбор той или иной стратегии структуриации времени влияют преобладающие в семье концепции, часто передающиеся от взрослых детям в виде пословиц и поговорок. Образуя устойчивый каркас, семейные концепции вкупе с излюбленными стратегиями структуриации времени формируют судьбу человека. В данном понимании судьба – это не фатум или внешняя предопределенность, а результат «рукотворных усилий», наибольшее человеческое достижение. Кроме этого, на формирование судьбы влияет задаваемый семейными концепциями «знак отношения» к миру.

В.Н. Мясищев (2000) отмечал: «Общение представляет собой, прежде всего, процесс взаимодействия между людьми. Но для того чтобы определить его, необходим многосторонний знак общения («+» или «-»), указание на содержание ситуации и эмоционально-интеллектуальных отношений, требуется учет сложной диалектической динамики разных ступеней этого взаимодействия».

Психотерапевт для определения положительного или отрицательного отношения пациента к миру, может задать следующие вопросы: «Что будет в конце вашей жизни? Как вы умрете? Какая эпитафия будет на вашей могиле? Кто придет на ваши похороны? Что будут говорить о вас после смерти?» Ответы на эти вопросы ребенок находит до трех лет. С трех до пяти лет создается основная фабула жизни и определяется отношение к миру. Возможны следующие варианты:

1. Я – «+», Ты – «-» означает, что я хорош и всегда буду лучше тебя, ты плох, ты хуже меня и всегда таким останешься. Установка ведет к дискриминации других людей по различным признакам. Эта установка часто выдается за позицию «победителя», «удачника», что,

конечно же, неправильно, так как в этом случае если победа и возможна, то только «пиррова»;

2. Я – «-», Ты – «+» имеет противоположное значение – я плох, у меня некрасивая внешность, я глуп, слаб физически и морально, ты хорош, тебе повезло при рождении, в лучшем случае я могу быть твоим слугой, если ты будешь обо мне заботиться, решать, что мне делать;
3. Я – «-», Ты – «-» депрессивная позиция – я плох и ты плох, все люди плохи, весь мир ужасен. Всемирная катастрофа неизбежна, ничего хорошего нас не ждет;
4. Я – «+», Ты – «+» наиболее зрелая установка, характеризующая автономную личность, способную к интимности. Я хорош, и ты тоже, я уважаю себя и тебя. Я забочусь о себе, но уважаю и твои права.

В психодинамической психотерапии вследствие ее длительности и присущего ей качества психотерапевтических отношений (межличностного взаимодействия терапевта и пациента) зачастую психотерапевт сталкивается с опасным желанием включить пациента в расширенную семейную структуру не только на время, необходимое для психотерапии, но навсегда.

**Сфера «духовность».** Н. Пезешкиан (1996, 2004) дает следующее определение этой области: «Сфера воображения / интуиции. Другой путь познания – то, что поэты называли языком сердца или вдохновения; на языке религии это называется озарением, а в психологии известно как интуиция или интуитивным суждение. ... Сущность воображения – приближение к неизвестному». Х. Пезешкиан (1993) к этому определению добавляет: «Из способностей к интуиции-фантазии развиваются потребности в мировоззрении и религии, которые предоставляют возможность заглянуть в далекое будущее».

Здесь необходимо констатировать ошибочность сведения духовности к воображению или потребности заглянуть в далекое будущее.

В разрабатываемом мною методе позитивной динамической психотерапии духовность понимается в русле традиций русской философской школы – как «непосредственное самобытие», переживаемое индивидом в единстве «бытия и самости» (С.Л. Франк, 1990), когда окружающий мир теряет дискрет-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ность и предстает перед человеком в процессуальности символического дискурса. П.А. Флоренский (1990), выдвинувший постулат, что слово есть высшее проявление жизнедеятельности человека, писал: «Слово как деятельность познания выводит ум за пределы субъективности и соприкасается с миром по ту сторону наших собственных психических состояний». Подобный подход встречается и в работах Бахтина.

Сфера «духовность» – это, в некотором смысле, «территория» бессознательного в понимании К. Юнга, на которой совершается духовная деятельность. Область той части «коллективного бессознательного», которая не только внеличностна и укоренена в языке символической реальности, но и, прежде всего, соразмерна личности человека. По мере развития личности увеличивается радиус круга, описывающего границу индивидуального и коллективного бессознательного.

Духовная жизнь реализуется человеком через интуицию, сны, мистический опыт и фантазии, посредством которых человек познает символизм «коллективного бессознательного» и обогащает его смыслами свое «Я». Изменяет, таким образом, свое «Я», делая его несоизмеримо большим, соразмерным тому новому кругу знаний о мире, который несоизмеримо шире круга повседневных бытовых интересов и не мог быть передан «от отца к сыну». Этот трансцендентный акт позволяет человеку выступить в роли демиурга, творца нового мира. Того мира, который только и может по праву считаться личным пространством – пространством жизнедеятельности.

«В фантазии мысль и вся психическая деятельность человека отрываются от действительности, но, отрываясь от нее, не теряют с ней связи в том смысле, что питаются опытом этой действительности. Что движет фантазию? Желание, стремление. Цель фантазии – это такая действительность, к которой мы стремимся; это устранение в воображаемой действительности всего того, что нас отталкивает из повседневной жизни» (В.Н. Мясищев, 1949).

Следует отметить, что в сфере «духовность», равно как и в остальных трех сферах модели гармонии, отношение к миру проявляется посредством деятельности человека. Именно целенаправленное усилие, в котором сплетаются воедино поз-

## ГЛАВА 1

навательный интерес и желание, актуализирует отношение, насыщая его смыслами. Данное усилие направлено не столько на изменение мира вещей, сколько на изменение самого инструмента воздействия на окружающий мир, а именно человека. Уместно привести слова В.Н. Мясищева, который в статье «Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека» (1960) писал: «Сложнейшие и наиболее динамические отношения человека к окружающему миру выражаются в его психической деятельности. ... Понятие же отношения, строго говоря, возникает там, где есть субъект и объект отношения. Именно у человека такой характер связи выступает с полной отчетливостью. Сознательное отношение представляет собой лишь высший уровень отношения к действительности, и в самом осознании этого отношения существует ряд ступеней, проходимых человеком в процессе развития. ... Нельзя относиться вообще. Отношения обязывают к рассмотрению их объектов».

Духовность – это труд. В отличие от «сферы деятельности», где результатом совершенной работы будут познание и изменение мира вещей, в сфере «духовность» человек, выступая одновременно в двух ролях субъекта и объекта деятельности, прилагает усилие к преодолению обрекающей его на экзистенциальное одиночество «стиснутой» формы бытия для реализации потребности «трансцендировать, то есть соучаствовать за пределами самого себя» (В.И. Пузько, 2003). Принимая в целом идею М. Хайдеггера об экзистенции, но не соглашаясь с утверждениями о ее конечности и принципиальной замкнутости в себе, С.Л. Франк (1990) писал о феномене трансцендирования следующее: «Сознавая себя, свое «Я» ограниченным, я, тем не менее, знаю о безграничном и имею его». В.Н. Мясищев (1966), разделяя эти представления, в своей критике экзистенциализма указывал: «Для экзистенциализма всякое существование, в том числе и существование личности, есть раскрытие сущности. Выходит, что сущность предшествует существованию и лишь проявляется в нем. На самом же деле существование – это теория бытия, в котором каждый неопределенный «кусочек материи» становится определенным объектом, а человек – объектом и одновременно субъектом, то есть личностью.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

В истории существования формируется объект – субъект с его сущностью. Не личность предшествует своему существованию, а история существования бытия создает личность». Идея того, что трансцендирование человека может быть только результатом его собственного усилия, находит свое подтверждение и в словах М. Мамардашвили (1997): «Здесь никому ничего не положено, все должны сами проходить путь и совершать собственное движение».

Как было сказано выше, ведущим принципом, реализующимся в модели гармонии, является одноименный принцип. В средневековой арабской медицинской традиции можно найти представление о здоровье как гармонии жизнедеятельности. Так, Авиценне приписывают авторство известного афоризма «В здоровом теле – здоровый дух». А другой известный арабский врач и мыслитель Низами Арузи Самарканди в трактате «Собрание редкостей» писал: «Дабир, поэт, астролог и врач, – суть ближние люди царя, и обойтись без них ему невозможно. На дабире – крепость правления, на поэте – вечная слава, на астрологе – благое устройство дел, на враче – здоровье телесное. И это – четыре тяжких дела и благородных науки из ветвей науки философии: дабирство и поэзия – из ветвей логики, астрология – ветвь математики и медицина – ветвь естествознания». Под царем понимается сам человек, и, таким образом, речь идет о гармоничном развитии личности. Здоровый человек по представлениям арабских врачей успешен в работе (дабир) и творчестве (поэт), кроме того, он гармоничен в отношениях со временем – соблюдает традиции (астролог) и заботится о телесном здоровье (врач). Гармония всех четырех сфер жизнедеятельности – цель арабской медицины, и в этом она следует традиции «правильного смешения» греческих врачей.

Гармоничные отношения имеют динамический характер и не возникают сами по себе или под влиянием некоей мистической силы – это результат активных поступков, действий человека. «Действие как таковой сознательный целенаправленный акт выражает основное отношение человека к миру» (С.Л. Рубинштейн, 1946).

Таким образом, динамически возникающая дисгармоничность отношений к миру, описываемая с помощью данной

модели, может трактоваться как результат усилий самого индивида. Вектор этих усилий – направленность личности – это эмоционально окрашенный интерес (смыслообразующий мотив), посредством которого потенциальность отношений личности актуализируется и реализуется в деятельности человека, цель которой не подавление мира, как утверждал А. Адлер, но познание мира, себя самого и других через общение, в котором результат деятельности выступает в роли морфемы (единицы смысла).

## ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: МОДЕЛЬ ИДЕНТИФИКАЦИИ

Следующую модель Н. Пезешкиан (1996) называет «моделью подражания», а Х. Пезешкиан (1993) – «моделью четырех компонентов, формирующих поведение». Несмотря на то, что названия различны, оба автора приходят к общему мнению, что в этой модели посредством усвоенных в раннем детстве шаблонов эмоциональных реакций и паттернов поведения реализуется исключительно «способность любить», в отличие от модели баланса, где реализуется исключительно «способность к познанию». Как считают Н. и Х. Пезешкианы, приобретенные в раннем детстве характеристики личности остаются неизменными в течение всей последующей жизни. Таким образом, по всей видимости, более корректным выглядел бы термин «модель идентичности». По моему мнению, предлагаемое Н. и Х. Пезешкианами понимание личности ошибочно, так как личность имеет не только структурные, но и динамические характеристики, и было бы неправильно ограничивать возможность развития личности ранним детством.

Современный энциклопедический словарь различает «идентичность» – тождественность, совпадение и «идентификацию», которая определяется как динамический процесс, результат которого достижение идентичности. В терминах психоаналитической традиции идентичность – это наличие общих границ, что объединяет ранее отдельные субъекты в один общий объект. Так, К. Юнг (1998), рассматривая процесс

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

детского развития, говорит, что «младенец находится в состоянии идентичности со своей матерью, то есть он участвует в ее психической жизни и практически не имеет своей». По мере взросления ребенок учится сознательной дифференциации между субъектом и объектом (Э. Сэмьюэлз, Б. Шортер, Ф. Плот, 1994), что приводит к появлению дистанции и утрачиванию идентичности.

В позитивной динамической психотерапии я предлагаю использовать термин «модель идентификации». В теории позитивной динамической психотерапии данная модель используется для описания не только отношения человека к самому себе как к субъекту, но и для анализа особенностей динамики (развития или инволюции) личности. Ведущим принципом модели является принцип динамики – процесс формирования и изменения идентичностей, определяющий развитие или регресс личности посредством усложнения или разрушения системы жизненных смыслов, развития избирательности отношений или потери этой способности.

По мнению ряда авторов (К. Юнг, 1996; Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000; А.В. Серый, 2002 и др.), идентификация является важной составляющей нормального развития личности, которое понимается как эквивалент процесса адаптации. Нарушение развития, вызванное фиксацией либидо после достижения идентичности с идеализируемым объектом, и последующая «инфляция» личности, таким образом, приводят к состоянию дезадаптации и в дальнейшем к развитию психических нарушений.

Следовательно, динамический процесс развития личности не ограничивается ранним детством, а происходит в течение всей человеческой жизни. Идентификация как бессознательная проекция личностью себя на другую личность либо на группу, и на себя иной личности, группы или мировоззрения, способных обеспечить или причину, или способ существования, осуществляется в четырех сферах: «Я», «Ты», «Мы», «Пра-Мы».

**Сфера «Я»** – отношение человека к своему «Я» (самооценка). Н. Пезешкиан (2004) определяет отношение к себе исключительно как нарциссизм. Даже если понимать «нарциссизм» как метафору, а не синдром, такое определение

## ГЛАВА 1

ошибочно. Нам видится, что для характеристики отношения к своему «Я» предпочтительнее использовать термин: «Эго», предоставляющий широкие возможности использования шкалы «сильный – слабый» или термин «самооценка»: «высокая – низкая». В сфере «Я» начинается процесс интеграции личности, названный К. Юнгом индивидуализацией. «Я использую термин «индивидуализация», чтобы обозначить процесс, в результате которого человек становится «неделимым», то есть обособленным, нераздельным единством или «целостностью» (К. Юнг, 1995). «Целостность организма, нервной системы и психики выражается в потребности тем, что, отражая даже какую-то частичную нужду, она всегда является потребностью личности как целого, как психической индивидуальности» (В.Н. Мясищев, 1957).

Для обретения целостности ключевой является способность дифференцировать «Я» от «не-Я». Важным представляется присутствие в «Я» психических образов женского «Я» и мужского «Я», которые рассматриваются как противоположности и запускают процесс идентификации «Я» с одним из этих образов. В то же время наличие в «образе Я» женской и мужской частей «Я» влияет не только на оценку самого себя, но и других людей. Например, женщина, отвергающая женскую часть «Я», демонстрирует подчеркнуто «мужское», рациональное, агрессивное поведение и наоборот. Можно говорить о схожести данной концепции с теорией К. Юнга, описывающей базовые архетипы человека – Аниму и Анимус.

На формирование сферы «Я» влияет отношение значимых близких к ребенку. М. Кляйн понимала это как процесс сепарации ребенка от матери как значимого объекта. Ряд исследователей подчеркивают значимость для формирования сферы «Я» опыта ранних триангулярных отношений. Несомненно, ранний детский опыт оказывает огромное влияние на личность человека, однако, как было показано выше, развитие не заканчивается в детском возрасте. В течение жизни сфера «Я» развивается посредством идентификации человека не только со значимыми людьми, но и героями прочитанных книг и любимых фильмов. Перефразируя известное изречение, можно сказать: «Я – то, что смотрю и читаю».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Важнейшей характеристикой идентификации является процессуальность. Это путь самопонимания личности, путь, на котором «объекты для подражания» – лишь указатели направления, но не конечная остановка. Обретение идентичности с «вымышленными» героями, подражание кумирам, преклонение перед культовыми личностями свидетельствует о личностной незрелости – инфантильности. Целостность, о которой говорил К. Юнг как о цели процесса индивидуализации, характеризуется не идентичностью – соответствием кому-либо, но аутентичностью – собственной подлинностью, достоверностью, «самобытностью». Таким образом, ключевым моментом, позволяющим понять суть процесса идентификации в сфере «Я», является отношение к ответственности, чем, прежде всего, и различаются понятия «идентичность» и «аутентичность».

Целостность возможна только при ответственном отношении к самому себе, к своей жизни, к людям и окружающему миру. Как писал К. Юнг (1998): «Индивидуализация не отгораживается от мира, но собирает весь мир в человеке». От мира отгораживается личность инфантильная, страшущаяся в силу собственной незрелости какой-либо ответственности, ищущая оправдание поступкам, которые совершает, подчиняясь импульсам, по терминологии психоаналитиков, «аутоэротизма» или «нарциссизма».

Характеризуя **сферу «Ты»**, Н. Пезешкиан (2004) говорит: «Вторую часть мы называем «Ты-отношением» – это любовь к моему партнеру, к моей семье».

Это определение неверно, так как одной из основных отличительных черт «Ты-отношений» является их дуальный характер. Этот тезис В.Л. Франк (1992) обосновывает следующим образом: «Для нашей отвлеченной мысли два есть именно два; и два так же не могут быть одним, как квадрат не может быть кругом. Здесь же, вопреки этому, два все же становятся одним; или один есть одно с другим, вторым». Исходя из такого понимания, «Ты-отношения» неправильно описывать по формальному критерию: партнер, член семьи, друг и т.д. Как показал Э. Фромм (2008), векторная любовь к кому-либо по самой своей природе является невротической.

## ГЛАВА 1

«Ты» – это качественно новые отношения личности, когда одиночество «Я», не переставая быть одиночеством, вместе с тем переживается в качестве того, что Ф. Ницше назвал: «*zweisamkeit*» – «двоечество».

Человеческое «Я» способно к формированию «Ты-отношений», только если находится в динамике развития. С.Л. Франк (1990) писал: «Это явление встречи с «Ты» именно и есть место, в котором впервые в подлинном смысле возникает само «Я». Таким образом, сфера «Ты» понимается нами, прежде всего, как аутентичные взаимоотношения двух партнеров. Понятие «Ты» больше, чем «Я» + «Я» – это диада, имеющая не только внутренние, но и общие внешние границы – здесь обнаруживается, что всякий «один», есть всегда все же один из двух в составе «двух» и что эти «два» суть в последней своей глубине «одно» (С.Л. Франк, 1992).

На процесс формирования этой сферы влияет не только пример того, как родители ребенка относились друг к другу, что утверждают Н. и Х. Пезешкианы, но и другие факторы. С.Л. Франк (1990) предлагал понимать «Ты-отношения» не только как момент личностного бытия, но и как онтологическую предзаданность: «Нашему «Я» присуща изначально отнесенность к «Ты» в качестве некоего непосредственного отношения. ... Предпосылкой понимания «Я» является «Я» и «Ты». Это единство задается вневременной идеальной стороной реальности за пределами мира объектов и мира знания». М. Кляйн также утверждала, что «функции Эго, бессознательная фантазия, способность формировать объектные отношения... – все это доступно ребенку с самого рождения» (Р. Тайсон, Ф. Тайсон, 1998).

Кроме того, длящийся в течение жизни процесс развития сферы «Ты» напрямую связан с взрослением человека как личности. По мнению многих авторов (О. Флоренский, 1990; Ж. Лакан, 1995; Ж. Делез, 1995; Ф. Тайсон, Р. Тайсон, 1999 и др.), формирование «Ты-отношений» обусловлено процессом становления «личности в языке» – «слово сводит человека лицом к лицу с реальностью, в конечном счете, с абсолютным Ты» (П.А. Флоренский, 1990). Ж. Лакан (1995) описывал этот процесс как формирование первых триангулярных отношений,

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

где напряжение «универсального конфликта любви *«Philia»* и раздора *«Neikos»* порождает третьего участника взаимодействия – язык, посредством которого «желание человека получает свой смысл в желании другого – не столько потому, что другой владеет ключом к желаемому объекту, сколько потому что главный его объект – это признание со стороны другого». Необходимо отметить, что Ж. Лакан вслед за З. Фрейдом трактует «фобию» Эмпедокла термином «раздор», в то время как в теории последнего притяжению любви противопоставлялась «фобия» – страх. Это уточнение позволяет более выпукло проявить суть механизма формирования сферы «Ты».

Невротический по своей природе конфликт между желанием приблизиться к объекту любви и страхом потерять независимость (целостность) разрешается посредством рождения новой реальности – языка, где либидозное желание символически опосредуется и, обогащаясь интересом к любимому, очеловечивается, трансформируется в аутентичные отношения «Ты». Таким образом, язык выступает в роли транзиторного символического объекта, помогающего, по мнению Д. Винникотта (1999), установить связь «Я» и «не-Я» тогда, когда индивид осознает разлуку, что, несомненно, приводит к личностному росту. Это утверждение созвучно словам С. Франка (1992): «Я» всегда несет отношение к «Ты», тем самым конституируясь как «Я» через это отношение». Б.С. Братусь (1988) также называет отношение к другому человеку «тем самым общим критерием, водоразделом, отделяющим собственно личное в смыслообразовании от неличного».

Качественное различие общения в сфере «контакты» модели баланса и в сфере «Ты» модели идентификации заключается в том, что «Ты-отношения» возможны лишь при реализации такой стратегии структуриации времени, как интимность. Отношения интимности по своей природе «вневременные» (Ф.Е. Василюк, 1984). Об интимности можно говорить, когда возникает ситуация выпадения из культурально-временного контекста, и личность освобождается от каркаса контекстуально-заданных смыслов.

Интимность – это ощущение внутренней свободы. В то же время эти отношения характеризуются первичной устремлен-

## ГЛАВА 1

ностью сознания к миру, предметной интерпретацией ощущений, смыслоформирующим отношением сознания к объекту – интенциональностью (А.В. Серый, 2002). Именно через интенциональность отношение к другому человеку обретает форму «Ты-отношений» М. Бубера. Следовательно, для осмысленного понимания мира другого человека (без чего «Ты-отношения» невозможны), прежде всего, необходима четкая идентификация себя как субъекта этих отношений, другими словами – аутентичность или, в терминологии Э. Берна, «личностная автономность».

Личностная автономность – умение согласовывать мораль окружающей среды и индивидуальные нравственные нормы – выступает способностью индивида трансформировать отношения по вектору «общие – особенные – уникальные».

Отношения, складывающиеся в психотерапии между психотерапевтом и пациентом, являются для этой сферы не только диагностическими, но и коррекционными. Другими словами, в позитивной динамической психотерапии внимание уделяется не только анализу переноса, но и его переформированию. К. Юнг (1995) считал, что «анализ и брак – специфические примеры действия межличностной природы, которая приводит участников к процессу индивидуализации», то есть личностного развития. Для анализа отношений в этой сфере может использоваться теория «знака отношений», о которой говорилось выше.

**Сфера «Мы».** Первоначально Н. Пезешкиан (1996) определял ее как отношения человека, сформировавшиеся под влиянием «отношения родителей к окружающему миру». Данное понимание нарушало внутреннюю логику созданной им теории, где модель баланса описывалась посредством различных сфер жизнедеятельности, то есть содержала в себе идею отношений к миру. Возможно, в силу этого обстоятельства Х. Пезешкиан (1993) дает новое определение: «Речь идет о том, как родители относятся к другим людям, к друзьям, коллегам, как они говорят о людях других наций», которое позже повторяется и Н. Пезешкианом (2004): «В третьей части речь идет об отношении к моим ближним, к моим соседям, моим землякам и к людям других культур». Таким образом, сфера

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

«Мы» формируется под влиянием примера отношений родителей к другим людям, а не миру явлений и вещей. Сняв одно логическое противоречие, Н. и Х. Пезешкианы порождают другое: чем различаются сферы «контакты» модели баланса и «Мы» модели идентификации?

По моему суждению, следует понимать сферу «Мы» как идентификацию с группой принадлежности, сформированной людьми, имеющими общие идентичности. Чувство связи, которое понимается как зачаточное «Мы», формируется в ситуации, когда младенец начинает при взаимодействии с матерью ощущать не только себя, но и отца в роли «другого». В таком случае, «Мы-отношения» – это взаимодействие с людьми, входящими в группу принадлежности «Мы», и отличающиеся от отношений с «другими людьми», исповедующими иные ценности, практикующими непривычное поведение, относимыми индивидом к группе «Они».

Толерантность (психологические границы), основанная на критериях «общности» и «чуждости», формируется в детстве под влиянием отношения значимых взрослых к «чужим», то есть к тем, кто не входит в группу принадлежности. В то же время психологические границы в сфере «Мы» пересматриваются на протяжении всей жизни под влиянием не только психологических, но и социальных факторов. Для анализа качества отношений в сфере «Мы» могут использоваться положения теории объектных отношений.

Согласно К. Юнгу (1995), в процессе индивидуализации, который невозможен без опыта коллективных отношений, развитие личности происходит не только благодаря принятию групповых ценностей и норм поведения посредством идентификации индивида с группой, но, в большей степени, посредством сознательной оппозиции к социальным нормам, не имеющим абсолютной ценности – «индивидуализм означает скорее умышленное предпочтение особых личных качеств, чем коллективных соображений и обязательств».

В.Н. Мясищев (1966), отмечая, что «отношения отдельного человека как его сознательные избирательные связи являются продуктом индивидуального развития» и что «сознательная избирательность отношений» является одной из черт, присущих

развитой личности, в то же время ссылаясь на свой опыт врача и педагога, придавал большое значение роли коллектива в процессе воспитания личности, обращая особое внимание на то, что еще «В.М. Бехтерев, в отличие от приверженцев одностороннего биологизма, подчеркивал роль социального фактора».

Завершая рассмотрение сферы «Мы» модели идентификации, уместно вспомнить С.А. Франка (1992), который представлял «Я» как единство бытия и самости. Самость осуществляется в одиночестве и не может быть исчерпана в общении. Это некий «внутренний космос», «стиснутая форма бытия», которая не может быть явлена для другого без выхода за свои пределы «... без осуществления имманентной связи с тем, что называется «Ты»». Но, реализовавшись в «Ты», «самость хочет истинной свободы как осмысленного самобытия, и такая свобода осуществляется через самоопределение. Это реализуется через трансцендирование, которое начинается там, где непосредственное самобытие встречает и обретает самое себя за своими пределами... Так образуется «Мы» – мир культуры, общества, сверхиндивидуальной духовной реальности» (В.И. Пузько, 2003).

Н. Пезешкиан (1996, 2004) определяет **сферу «Пра-Мы»** как «отношение человека к религии, сформировавшееся под влиянием отношения к религии его родителей». Такое понимание является не только слишком упрощенным, но и ошибочным.

Как было показано ранее, если под религиозностью подразумевать деятельность, направленную на получение каких-либо «бонусов», например, попадание в рай, то она реализуется в сфере «деятельность». Если религиозность – это мистический, трансцендентный опыт, то реализация происходит в сфере «духовность», а если это элемент семейной традиции воспитания – в сфере «контакты».

Для понимания предлагаемой мною трактовки сферы «Пра-Мы» необходимо проследить логику динамичного расширения (развития) «территории отношений», осуществляющихся в настоящем времени – «здесь и сейчас»:

- 1) Отношения к себе («Я»);
- 2) Отношения к другому («Ты»);
- 3) Отношения к другим («Мы»).

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Все названное – это отношения «настоящего времени» с живыми людьми, которые, таким образом, оказываются истощенными. Однако, как уже говорилось, формирование личности происходит не только под влиянием «живой коммуникации», вследствие которой возникает желание подражать собеседнику, но и посредством идентификации с воображаемым героем, который жил ранее (прошлое время) или будет жить (будущее время). В качестве иллюстрации уместно упомянуть используемый в педагогике прием воспитания на героических примерах деяний предков или на примере соотнесения ребенком своих поступков с поведением людей будущего – «настоящих коммунаров».

Введение в модель идентификации «прошлого» и «будущего» времени не только позволяет рассмотреть личность «как динамический множественно обусловленный, постоянно развивающийся процесс, в котором каждый данный момент уходит корнями в прошлое» (В.Н. Мясищев, 1930), соотнести личность с культурной традицией, лучше понять истоки поступков, историю становления, но и открывает перед личностью новые горизонты развития.

В сфере «Пра-Мы» осуществляются отношения в контексте того «настоящего времени», неотъемлемыми частями которого являются в терминах Ф.Е. Василюка (1995) «смысловое прошлое» и «смысловое будущее», явленные в этом настоящем, то есть отношения с предками и потомками. Данные отношения являются огромным смыслообразующим ресурсом. Так, именно взятое перед собой самим обязательство донести до потомков свои идеи Виктор Франкл характеризовал как ресурс, который позволил ему выжить в нацистском концлагере. В статье, посвященной психологическому значению блокадного опыта, В.Н. Мясищев (1948), критикуя «вульгарно-механистическое представление послышной структуры личности», ядром которой являются «инстинктивные влечения: (пищевое, половое)», отметил, что зачастую даже в условиях блокады «... общественные мотивы долга, любви, патриотизма преодолевали примитивно-витальные импульсы». Отвечая далее на вопрос «Откуда же взялась эта сила духа, мобилизовавшая материю тела?», В.Н. Мясищев указал ее истоки в мировоззрении человека, справедливо отметив, что «в подавляющем боль-

шинстве случаев сознание долга преобразует всю мотивацию поведения». Чувство должествования, равно как и потребность достойно выполнить свой долг, можно определить как значимые характеристики мировоззрения – отношения индивида к своему народу, тем предкам, что предшествовали ему, и потомкам, которые сменяют его на линии рода.

Б.Г. Ананьев (2001) отмечает, что «формирование личности путем интериоризации – присвоения продуктов общественного опыта и культуры в процессе воспитания и обучения – есть вместе с тем освоение определенных позиций, ролей и функций». Интериоризация детерминирует все сферы мотивации и ценностей личности.

К. Юнг (1998) опыт подобных отношений относил к «коллективному бессознательному», которое определял как хранилище психического наследства и потенциальных возможностей человека и противопоставлял индивидуальному бессознательному человека. Коллективное бессознательное структурируется наследуемой частью психики – архетипами. Было бы ошибкой думать, что понятие архетипа исчерпывается архаическими образами, как утверждают Н. и Х. Пезешкианы. К. Юнг характеризовал архетип как психосоматическое понятие, связывающее воедино тело и психику, инстинкт и образ. В 1917 году он писал о «безличностных доминантах» или «узловых точках в психике, которые притягивают энергию и влияют на личные действия».

Рассматривая понятие «доминанта», В.Н. Мясичев (1969, 1974) писал, что выражением физиологического принципа доминанты, примененного к сложным психическим актам человека, являются теория установок Д.Н. Узнадзе (1966) и теория отношений. При этом если установка бессознательна и характеризуется готовностью, то отношения сознательны и избирательны. В то же время фиксация установки, равно как и формирование отношения, невозможны без эмоции (любви).

Также интересно соотнести архетип с представлениями о врожденной психической структуре, существующими в современном психоанализе – «бессознательной фантазией» Айзекса, «предпонятием» Биона (Э. Сэмьюэлз, Б. Шортер, Ф. Плот, 1994) и «морфемой» (Ж. Лакан, 1995).

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

К. Юнг (1996) выводит понятие архетип из платоновской философии: «У св. Августина дано такое определение – идеи, которые сами не созданы... которые, содержатся в божественном уме», таким образом, – «архетип – это пояснительное описание платоновского эйдос». Как было показано мною ранее, по М. Хайдеггеру для греков, «Я» – это идентичность с кругом непотаенного – «каждому этосу соразмерен свой даймон», следовательно, человек способен воспринять только ту часть «эйдоса», только те идеи коллективного бессознательного (архетипы), что соразмерны его личности. Кроме того, принцип соразмерности (гармонии) подводит к идее динамики (развития или инволюции) сферы «Пра-Мы». По словам К. Юнга (1996): «По существу, архетип представляет то бессознательное содержание, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым; оно претерпевает изменения под влиянием того индивидуального сознания, на поверхности которого оно возникает. Другими словами, сфера «Пра-Мы» – это та часть коллективного бессознательного, что включена в структуру личности. Архетип же – это, в некотором роде, «единица смысла». Таким образом, можно сказать, что гносеологическая теория Платона описывает «снисхождение» архетипа и интеграцию его личностью, и что именно этот процесс понимался Платоном как познание.

Вслед за Юнгом его последователи, в частности Е. Нойман (1954), считают, что архетипы обладают определенной пластичностью, повторяясь в каждом поколении, обогащаются за счет исторического опыта, основанного на расширении человеческого сознания.

В определенном смысле можно провести аналогию между архетипом и таким понятием, как «культуральное клише» – оба одновременно устойчивы и пластичны, а кроме того, обладают «суггестивной энергией» (К. Юнг, 1998). В этом контексте транскультуральный подход в психотерапии – это работа со сферой «Пра-Мы», работа со смысловыми матрицами – жизненными концепциями. Психотерапевтическая интерпретация в определенном смысле, что особенно заметно при транскультуральной терапии, является герменевтической практикой со всеми неоднозначными следствиями, вытекающими из данного понимания.

## ГЛАВА 1

Таким образом, архетип – это то, что притягивает и связывает витальную, психическую энергию, направляя ее в русло идентификации иными словами, по моему мнению, архетип – это символ. По словам Э. Фромма (1996): «Усердие, с которым современный человек трудится, вытекает из его внутреннего стремления к труду, то есть вместо внешней власти человек создал себе внутреннюю – совесть и чувство долга, которые контролируют его гораздо успешнее, чем это могла бы сделать любая внешняя власть».

Для К. Юнга индивидуализация, с одной стороны, – это «жизнь в Боге», который понимается им как метафора архетипического поведения, с другой стороны, цель индивидуализации – избавиться самость от суггестивной энергии первичных образов. Если личность оказывается подчинена архетипам, то процесс идентификации вначале сменяется состоянием идентичности с коллективным бессознательным, а затем процессом инфляции личности. Инфляция – это регрессия сознания в бессознательное, в результате чего личность теряет способность к различению и отбору. Индивидуальная психика разрушается вторжением бессознательных архетипических содержаний. При этом возникает либо чувство огромной власти и уникальности, либо напротив ощущение никчемности и незначительности, что делает дальнейший процесс индивидуализации невозможным.

Благодаря гармоничным отношениям в сфере «Пра-Мы» человек способен осознать себя звеном в ленте жизни, в этих отношениях возникает чувство принадлежности к роду, формируется мировоззрение. В русской философской традиции прослеживается концепция всеединства: иметь самого себя как «Я» – значит сознавать себя соучастником бесконечного, всеобъемлющего бытия, то есть иметь «не-Я» (В.И. Пузько, 2003).

Как уже указывалось, идентификация с литературными героями осуществляется и в сфере «Я». В чем же заключается различие? Прежде всего, в цели процесса идентификации. В сфере «Я» такой целью будет достижение «аутентичности», а в сфере «Мы» – «идентичности». Аутентичность невозможна без сомнения и критического осмысления «идеала», а идентич-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ность – без веры в его непогрешимость. Одним из критериев инфляции личности, таким образом, выступает фанатизм.

Пока ребенок верит в «Деда Мороза», он идентичен культурной среде (адаптивен). Ему не нужно искать смысл своего существования, он избавлен от тени сомнений по поводу мотивов и правильности своих поступков. Позже, приобретя опыт отношений «Ты» и «Мы» – повзрослев, ребенок понимает, что перед ним не «сказочный, божественный персонаж» а только лишь его отец, играющий роль «Деда Мороза». Только приняв это понимание, освободившись от «суггестии первообразов», человек может волевым усилием взять в свои руки ответственность за самого себя и свою жизнь, то есть стать вольным (свободным) или аутентичным. При этом он не отвергает воспитавшую его культуру, но интегрирует ее со своей самостью, восстанавливая, таким образом, целостность и получая импульс для следующего витка личностного развития.

В сфере «Я» формируются желания, осознание того, что «я хочу», в сфере «Пра-Мы» – убеждение «мне надо поступать, так как я должен».

Э. Нойман (1998) выделяет следующие стадии развития личности:

1. Уроборос, первоначальная архетипическая стадия. Представляет собой «пограничное восприятие», соответствует стадии до-Эго. Первоначально человек является частью коллективной психики своей группы и довольствуется лишь очень узким диапазоном личной свободы действия. Отношение к внешнему миру в значительной мере обуславливается не непосредственно индивидом, а воображаемым организмом «группы», чьим олицетворением является лидер, и сознание этого организма функционирует для всех частей группы. В уроборическом состоянии Эго является зародышем, а не развито в систему.
2. Развитие Эго из Уробороса. «Только прогрессирующая систематизация сознания приводит к увеличению его непрерывности, усилению воли и способности к производительному действию, которые в современном человеке являются признаками Эго-сознания» (Э. Нойман,

1998). Чем сильнее сознание, тем больше он может сделать, а чем оно слабее, тем в большей мере вещи «просто случаются».

3. Уроборический инцест – повторное растворение Эго в бессознательном. Будет ли уроборический инцест регрессивным и деструктивным или прогрессивным и созидательным – зависит от силы сознания и от фазы развития, достигнутой Эго.

Дальнейшее развитие личности определяется расколом на две системы: бессознательную и сознательную. Выскажу предположение, что данный «раскол» непосредственно связан с «раздвоением» восприятия, отражения и регуляции времени – на объективное (сознательное) и субъективное (бессознательное). Теперь формирование личности может продвигаться дальше по пути центроверсии, которая, сочетая систематизацию и организацию, акцентирует формирование Эго и в то же время сплетает в единую систему первоначально разрозненное содержимое сознания. Первоочередная задача сознания по отношению к непреодолимым тенденциям бессознательного состоит в консолидации и защите своей позиции, то есть к укреплению устойчивости Эго.

Как нами было показано ранее (В.Ю. Слабинский, Е.Н. Киселева, 2002), аналитические психологи наряду с Эго относят к управляющим структурам «цельность психики», то есть «самость». Центроверсия является функцией самости и призвана сохранять единство личности по мере того, как в процессе развития личность вбирает в себя все более широкие области бессознательного.

Задача управляющих структур в том, чтобы защищать личность от дезинтегрирующих сил коллективного бессознательного, не разрушая жизненно важного связующего звена с ним, и в том, чтобы обеспечить дальнейшее существование индивида, не нарушая контакты с группой и миром. Не менее важная функция Эго – синтезирующая, которая позволяет ему строить целое из «отщепленных» частей посредством ассимиляции ранее разложенного и модифицированного аналитической функцией материала.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Картина мира человека, в той мере, в которой он имеет сознательную концепцию целого, представляет собой единство мира, трансформированного его личностью, мира, который ранее поглощал все сознание, создавая бессознательное единство. Интеграция личности эквивалентна интеграции мира. Точно так же, как не имеющая центра психика, которая, будучи сосредоточена в сопереживании и соучастии, способна воспринимать лишь рассеянный и хаотичный мир, так и мир сам констеллирует себя в иерархическом порядке вокруг интегрированной личности. Для зрелой личности характерно созидание собственной среды, благоприятной для развития и самореализации, что требует напряженной деятельности и усилий самого человека.

Модель идентификации служит для анализа отношения к себе посредством изучения динамики (формирование, развитие, инфляция) системы личностных смыслов, подчиняющейся определенным закономерностям и имеющей фазовый характер. Развитие системы жизненных смыслов происходит по спирали от простого к сложному. На различных жизненных этапах этот динамический процесс осуществляется посредством интериоризации, идентификации и интернализации.

Дж. Пауэл (1998), характеризуя осмысленность жизни как ее полноту, указывает: для того чтобы жизнь стала осмысленной, необходимо решить для себя следующие задачи – «принять себя, быть собой, забыть себя в любви, верить, принадлежать». Решение этих задач есть развитие личности, цель которого – гармонизация системы отношений, целостность.

На ранних стадиях основным механизмом развития личности является интериоризация внешних условий действительности, позже по мере формирования личности смыслы становятся элементом субъективной реальности уже в большей степени при помощи идентификации со значимыми людьми и интернализации. Таким образом, формируется система личностных смыслов, представленных опытом отношений в сферах «Я», «Ты», «Мы» и «Пра-Мы».

Процесс развития сопровождается «ситуациями выбора», когда личность сталкивается с экзистенциальными данностями – кризисами. Личностные (экзистенциальные) кризисы

## ГЛАВА 1

вызываются прохождением определенной стадии возрастного и личностного развития, на которой актуализируется проблема целостности личности. Решение этой проблемы заключается в обобщении и последующей интеграции смыслов нижнего порядка, посредством чего задается план структуры смыслов более высокого уровня. Данный процесс осуществляется в отношениях с предками и потомками, как метафорой трех аспектов времени: прошлого, настоящего и будущего, выражающихся в актуальном смысловом состоянии. Таким образом, процесс синхронизации временных локусов является механизмом переживания актуального смыслового состояния и синтеза смыслов нижних уровней (сфера «Пра-Мы») в потенциально более сложную смысловую структуру (сфера «Я»).

Так как психическое содержит в себе две взаимосвязанные категории: потенциальное и процессуальное (динамическое), усложнение системы личностных смыслов (новый потенциал) запускает процесс реконструкции всех отношений личности. Потенциальная энергия, заключенная в новой «Я-концепции», преобразуется в динамический импульс, и процесс повторяется на более высоком уровне системы личностных смыслов. Таким образом, развитие личности представляет процесс «образования усложняющихся, обогащающихся, углубляющихся связей с действительностью» (В.Н. Мясищев, 1969).

Высшим уровнем генерализации является уровень смысловых ориентаций, функция которого заключается в интеграции и дифференциации смыслов нижерасположенных уровней: биологически обусловленных, ситуативных, личностных. Этот уровень развития личности А.Ф. Лазурский называл экзопсихикой, иначе говоря – зрелыми отношениями. «Чем выше уровень развития личности, тем сложнее и процессы психической деятельности, и тем дифференцированнее и богаче ее отношения» (В.Н. Мясищев, 1969). Таким образом, способность индивида синхронизировать временные локусы и обобщать актуальные смыслы для формулирования новых жизненных целей является не только показателем целостности его «Я-концепции», но и механизмом, задающим вектор личностного развития.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

# ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: МОДЕЛЬ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Для описания взаимоотношений человека с другими людьми в позитивной динамической психотерапии мною предлагается использовать **модель актуальных способностей**. Основной принцип, реализуемый в этой модели, – **принцип надежды**, иллюстрацией которого служит латинское выражение: «*dum spiro, spero*» – «пока дышу, надеюсь».

Н. Пезешкиан в книге «Психотерапия повседневной жизни» (1995) дает своему методу психотерапии двойное название «позитивная психотерапия – дифференциальный анализ», подчеркивая тем самым связь с психодинамическим направлением в целом и с фрейдовским психоанализом в особенности. Н. Пезешкиан (1996) пишет: «Дифференциально-аналитические аспекты в свою очередь могут интегрироваться в психоанализ. Прежде всего, это относится к содержательному, ориентированному на актуальные способности процессу. Фокальный, определяемый актуальными способностями процесс облегчает управление такими существенными для психоаналитического процесса динамическими факторами, как механизмы переноса, регрессия и сопротивление».

Н. Пезешкиан (1996) пробует совместить собственные представления о природе человека и теорию личности З. Фрейда: «Сверх-Я» содержательно описывается посредством психосоциальных норм и актуальных способностей... «Я» имеет в позитивной психотерапии соответствующую двойную задачу: оно не только связывает вытесненные общественные стремления и индивидуальные инстинктивные побуждения, но и становится одновременно точкой приложения способностей... «Оно» психоанализа в позитивной психотерапии проявляется в категориях «тело» и «ощущение». Последнее утверждение демонстрирует безуспешность предпринятой попытки, результатом чего стал окончательный разрыв Н. Пезешкиана с психоаналитической традицией. Он достаточно резко критикует психоаналитическую теорию и практику, а название его метода утрачивает вторую составляющую – «дифференциаль-

ный анализ». Неотъемлемой частью позитивной психотерапии Н. Пезешкиана осталась лишь методика – краткая форма дифференциально-аналитического интервью.

«Основой метапсихологической концепции» (Н. Пезешкиан, 1996), важнейшим положением, вокруг которого выстраивается метод Н. Пезешкиана, стало понятие «первичных» и «вторичных» способностей («*primäre Fähigkeiten*» и «*sekundäre Fähigkeiten*»), а основной терапевтической техникой – научение пациента дифференцировать проявление различных способностей как в своем собственном, так и в поведении окружающих. По Н. Пезешкиану (1995), первичные способности – это эмоциональные категории, основа, на которой надстраиваются вторичные способности или поведенческие категории. Первичные способности развиваются из базовой способности любить, а вторичные – из базовой способности знать.

Пезешкианом описывается ряд функций, выполняемых актуальными способностями:

1. **Описательные категории.** Поведение человека, межличностные и внутренние, душевные конфликты, выходящие за рамки нормальных (приемлемых в данном обществе), могут быть описаны в терминах актуальных способностей.
2. **Переменные величины социализации.** Актуальные способности являются содержанием воспитания. Общество посредством воспитания определяет характерный для него уровень развития определенных актуальных способностей. Например, для индустриального общества характерно известное пренебрежение первичными способностями. Чтобы быть принятым в этом обществе, человек должен соответствовать предъявляемым требованиям.
3. **Суррогатные заменители религии.** В этом случае одна или несколько актуальных способностей абсолютизируются, становятся вне своей функциональной роли средоточием мировоззрения, картины мира и образа человека, его внутреннего состояния.
4. **Маскировка.** В некоторых случаях для достижения цели человеку кажется целесообразным притвориться, изоб-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

разить те актуальные способности, которых у него на самом деле нет. Это притворство не всегда осознанно.

5. **Оружие или средства защиты** – проявление или отсутствие актуальных способностей вызывает аффект, и они становятся своего рода оружием.

Анализ приведенных в книгах Н. Пезешкиана библиографических источников позволяет отметить отсутствие среди цитируемых авторов основоположника дифференциальной психологии В. Штерна (1900). Одним из основных понятий дифференциальной психологии является «способность» – *«fähigkeit»*. Также в книгах Н. Пезешкиан отсутствуют ссылки на работы А.Ф. Лазурского, Г. Ревеша, В.Н. Мясищева и других ученых, развивавших научную традицию изучения способностей человека. Сам Н. Пезешкиан (1996) по этому вопросу пишет следующее: «Я обнаружил, что гипотеза базовых способностей формулировалась в подобной форме уже в бахаистской религии».

В. Даль определяет способность как качество, склонность, готовность к чему-либо. В Большой Советской энциклопедии Б.М. Теплов определяет способность как «индивидуальную особенность человека, являющуюся условием успешного выполнения какой-либо деятельности» (цит. по В.Н. Мясищев, 1960).

В психологию термин «способность» ввел немецкий психолог и философ Х. Вольф (1679-1754). Критически переосмыслив философские представления Аристотеля и Лейбница в своих книгах «Эмпирическая психология» (1732) и «Рациональная психология» (1734), он наметил два одноименных пути развития психологии. Первый путь – это описание фактов, наблюдение за явлениями. Перед рациональной же психологией он поставил задачу дедуктивно выводить явление из сущности и природы души. В качестве объяснительной основы Х. Вольф выдвинул понятие о способности в сочетании с идеей спонтанной активности души. Главной движущей силой личностного развития силой он называл «способность представления», выступающую в виде познания и желания.

Данная идея продолжала традицию философии школы Платона, считавшего, что душа развивает образы вещей (идеи):

смутные – на уровне чувственного познания, ясные и отчетливые – на уровне разума. Платон (1994) учил: «Первым началом диалектики можно считать усмотрение сущности каждой вещи, затем усмотрение ее свойств. Диалектика рассматривает то, чем является каждая вещь, сверху вниз – путем разделения и определения и снизу вверх – путем анализа».

С большой педантичностью Х. Вольф описал различные классы психических явлений, разделив их на иерархически расположенные группы. Благодаря его работам возник своеобразный «анатомический театр человеческой души» – для каждой из групп предполагалась соответствующая способность как ее причина и основание.

Идеи Х. Вольфа получили свое развитие в философии И. Канта и в дальнейшем в психологии В. Вундта. В 1963 году в своей работе «Критическая философия Канта: учение о способностях» Ж. Делез (2000) отметил, что «Критика чистого разума» начинается с вопроса: «Существует ли высшая познавательная способность?», а «Критика практического разума» – с вопроса «Существует ли высшая способность желания?».

И. Кант (2007) объяснял «высшую познавательную способность» через идею о том, что чтобы нечто знать, необходимо быть способным выйти за пределы представления: чтобы понять другое представление как связанное с ним. Или, другими словами, высшая познавательная способность связана с потребностью в трансцендировании (Ж. Делез, 2000).

Способность желания у И. Канта (2005) – это «способность быть посредством своих представлений причиной действительности предметов этих представлений» или, по словам Ж. Делеза (2000), – это «способность посредством представления вступать с объектом желания в причинно-следственную связь».

Представление у Канта, прежде всего, связано с субъектом, является его неотъемлемым свойством, и в зависимости от результирующего чувства удовольствия или не удовольствия, представление повышает или ослабляет его жизненные силы. В более поздней традиции данные рассуждения легли в основу «принципа удовольствия» З. Фрейда. Можно их обнаружить и в определении Ж. Делеза (2000): «знание – синтез чувственных и трансцендентных представлений».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

М.А. Падун и Н.В. Тарабрина (2003) относительно представлений Канта делают несколько другой вывод, они пишут: «Кант ввел категории априорного (предшествующего опыту) и апостериорного (чисто сенсорного) знания, через которые и определяется концепт когнитивной схемы (И. Кант, 1994)». По их мнению, априорная функция когнитивных схем состоит в предвосхищении индивидом будущего события, а апостериорная – в изменении самих схем в соответствии с произошедшим событием. Таким образом, авторы выделяют когнитивный аспект способностей.

Основатель дифференциальной психологии В. Штерн различал способности («*fähigkeit*») и готовности к реализации тех или иных сторон деятельности («*fertigkeit*»). Он говорил о способностях в смысле одаренности, как о «диспозициях оснащенности» – «*rustungsdispositionen*» и о склонностях характера как «диспозициях характера» – «*richtungsdispositionen*».

С.А. Рубинштейн (1958) считал, что обычно, хотя и не обязательно, способности совпадают со склонностями. Он писал о способности как о закрепленной в индивиде системе обобщенных психических деятельностей и как об одном из двух регулятивных аспектов психики.

А.Ф. Лазурский (1908) также отождествлял способность и склонность, рассматривая то и другое как возможность проявления того или иного свойства характера. В то же время он разделял психические качества на эндопсихические и экзопсихические. Первые представляют собой как бы внутренний психический механизм, основанный на нервно-физиологической организации, а экзопсихические основаны преимущественно на приобретенном опыте отношения человека к окружающему, включая его отношение к самому себе.

В.Н. Мясищев (1974) предложил различать установку, направленность и отношение. Он писал, что «в сущности, теория установок Д.Н. Узнадзе (1966) и теория отношений являются выражением физиологического принципа доминанты, примененного к сложным психическим актам человека». В то же время есть и значимые различия. Так, в классическом определении понятие «установки» имеет характер ретроспективный, «направленность» – целевой и перспективный, а «отношение»

## ГЛАВА 1

имеет характер (в смысле его генеза) ретроспективный, объясняет поведение и переживание настоящего и имеет перспективное значение». Важнейшим дифференциальным критерием является осознанность. В.Н. Мясищев пишет, что «установки» можно рассматривать как неосознанные отношения, а «отношения» – как осознанные установки, а «направленность», таким образом, выражает доминирующее отношение или его интеграл. Кроме этого, установка характеризуется готовностью. Отношения характеризуют избирательность – тяготением или отталкиванием. Несмотря на близость избирательности и готовности, все же между ними есть разница. Обязательным компонентом отношений является эмоция. Без эмоции нет отношения, или, лучше сказать, существует то, что называется безразличием и равнодушием, индифферентностью. Индифферентность, отсутствие различия и есть безразличие. Вопрос установки и эмоции недостаточно определен. В фиксации установки значение эмоции велико. Хотя мотивы или источники отношения могут не осознаваться. Существенным в отношениях человека, отличающим его от животного, является их сознательность» (В.Н. Мясищев, 1974).

Данные представления сближают понятия «установки», «архетипа» и «семейного послания». А. Адлер (1963) писал: «Жизненный план остается в бессознательном, поэтому клиент может верить в то, что его жизнью руководит безжалостная судьба, а не тщательно подготовленный им самим план, за который он несет полную ответственность». В то же время Э. Берн (1972) подчеркивал: «1) жизненный сценарий обычно не является бессознательным; 2) безусловно, за него отвечает не только сам человек». Адлер и Берн абсолютно по-разному смотрят на составление и осуществление жизненного плана (А. Лазарус, 1998). В определенном смысле, это связано с тем, что Адлер оперирует концепцией установки, в то время как позиция Берна ближе к теории отношений. Между тем необходимо отметить, что и первый, и второй автор в качестве психотерапевтического механизма выделял осознание жизненного плана, как когнитивную переоценку индивидом своей судьбы и обретение возможности выбора, то есть изменения эмоционального отношения и поведения. Как было показано мною в этой работе

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ранее, осознание «бессознательных установок», содержащихся в «Пра-Мы», является важным фактором индивидуализации и перестройки «Я».

Рост познания и овладение реальностью, доступные только человеку, характерны и специфичны и для развития способностей. Г.С. Костюк (1957) определял способности как одну из основных черт личности человека, как стойкие особенности человека, выявляющиеся в его учебной, трудовой и других видах деятельности, будучи необходимым условием успеха. В этой связи В.Н. Мясищев (1957) уточнил: «Когда мы говорим «человек способный», то мы имеем в виду не успешность, которой может и не быть, а такое сочетание свойств, которое позволяет рассчитывать на продуктивность человека в том или ином отношении».

По мнению В.Н. Мясищева (1966): «Самое главное и определяющее личность – ее отношения к людям, являющиеся одновременно взаимоотношениями». Что отличает эту разновидность отношений?

Выше при рассмотрении модели гармонии были описаны отношения в сфере «контакты» и сфере «деятельность». А при рассмотрении модели идентификации – отношения «Ты» и «Мы». Было показано, что, несмотря на свою интерперсональность, первые характеризуют отношение человека к миру вещей и явлений и понимаются как жизнедеятельность, а вторые – отношение к самому себе. И первые, и вторые отношения строятся в рамках субъект-объектной парадигмы, где личность как субъект осуществляет отношения с миром или собой как объектами реальности.

Говоря же о взаимоотношениях с людьми, можно предположить, что они осуществляются в контексте субъект-субъектной парадигмы, а отличаются симметричностью интереса и субъективностью, то есть зависимостью от конкретного контекста. Нельзя относиться к человеку вообще, можно лишь субъективно оценивать его действия, осознанно стремиться к правильному пониманию мотивов его поступков, активно сопереживать его чувствам, другими словами, осуществлять то, что в силу симметричности прилагаемого усилия называется взаимоотношениями. Таким образом, значимыми критериями

взаимоотношений являются их осознанность и, как следствие, избирательность.

Избирательность возможна лишь при наличии системы критериев, признаков или характеристик, по которым можно провести процедуру сравнения. Оценка, полученная в результате этой процедуры, носит условный характер в силу того, что начинает устаревать в момент своего появления. То есть избирательность отношений возможна лишь как следствие поперечных, субъективных срезов, результаты которых, несомненно, не отвечают критериям объективности и всеобъемлемости, но, тем не менее, позволяют принять субъективное ситуационное решение – продолжать отношения или нет.

Рассматривая критерии оценки, мы неизбежно приходим к пониманию, что речь идет о ярких чертах личности, которые и составляют обсуждаемую систему критериев – характер человека. При рассмотрении этого понятия наиболее ярко проявляется вся сложность взаимосвязей различных типов отношений.

В.Н. Мясищев (1970) писал: «Характер – это своеобразие человеческой личности. В характер входит и установка, и отношение, но было бы сложно целостное интегральное синтетическое понятие характера отождествлять с динамическим стереотипом, установкой или отношением». При всей условности разделения структурных элементов и динамических характеристик личности, можно сказать, что характер – это поперечный срез личности, обнажающий ее структурный профиль.

Толковый словарь Д.Н. Ушакова содержит следующее определение понятия «характер» (греч. «*charakter*», буквально «черта»):

1. Совокупность психических особенностей индивидуума, из которых складывается личность человека и которые проявляются в его действиях, поведении. У персонажей Ф.М. Достоевского встречаются: «добродушный», «мягкий», «крутой» «сильный» «твердый» характеры. О человеке, лишенном выразительных черт, говорят: «Такой характер долго не раскусите».
2. Твердая воля, упорство в достижении чего-нибудь – «он человек с характером» или «человек без характера».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Человек рождается, обладая определенными возможностями (задатками), то есть некоторые способности у него лучше развиты уже при рождении. Идея о том, что человек не является *tabula rasa* («чистым листом»), созвучна представлениям Штерна, Лазурского, Мясищева и др.

В.Н. Мясищев (1957) писал: «Изучение человека с позиций его потенциальных возможностей тесно связано с изучением психических особенностей. Поэтому неслучайно Штерн в дифференциальной психологии говорит о диспозициях (предрасположенностях), а А.Ф. Лазурский – о наклонности или способности как возможности проявления той или иной особенности психического процесса».

В определенном смысле этого слова во взаимоотношениях с другими людьми проявляется характер человека. Так, описывая кого-либо, человек выделяет яркие черты, такие как аккуратность, чистоплотность, терпеливость и т.п. В позитивной динамической психотерапии эти черты называются актуальными способностями. Подчеркивается позитивный смысл черт характера и их реализуемость в поведении (актуальность). Подобное понимание способностей и характера сближают данный метод с патогенетической психотерапией Мясищева и психологической теорией Лазурского.

Модель актуальных способностей позволяет описать и охарактеризовать отношение человека к «Другому». Актуальные способности дифференцируются и развиваются из задатков под воздействием окружающей среды (экзогенные факторы) и состояния организма (эндогенные факторы), на этот процесс также влияет преобладающая научная эпистема (фактор времени).

Очевидно, что при такой сложности и многофакторности воздействий способности развиваются неравномерно и по-разному у разных людей. Какие-то из них могут оказаться развитыми до виртуозности, а другие пребывать в зачаточном состоянии. Если определенные ожидания относительно развития своих или чужих актуальных способностей не оправдываются, это может стать причиной конфликта. Уникальность человеческого характера обуславливается сочетанием различно выраженных актуальных способностей, образующих своеобразный профиль.

## ГЛАВА 1

Способность любить означает способность любить и быть любимым, то есть дарить и принимать чувства. Оба компонента одинаково важны и неравнозначны в своих проявлениях в зависимости от того, на что любовь направлена. Эрих Фромм писал о разных векторах любви, обобщая их в «любовь к ...». Таким образом, он говорил об активном проявлении любви. В позитивной динамической психотерапии любовь понимается не только как активный, но и как пассивный процесс. Кроме того, необходимо отметить, что любовь может быть и к неодушевленному объекту (вещи), и к воображаемому объекту (абстрактное понятие, идея). Способность к познанию означает способность учиться и учить (Н. Пезешкиан, 1996).

В.Н. Мясищев (1948, 1966) в своих работах показал взаимосвязь способности учиться и любви. Человек лучше усваивает новый материал, если изучает любимый предмет. Подобная точка зрения схожа с идеями средневековых мыслителей, которые и на арабском Востоке, и в христианской Европе утверждали, что высшее проявление познания – это познание Бога (любви).

Э. Фромм (1996) в духе психоаналитической традиции трактовал понятие «характер» в свете теории адаптации, он писал: «Характер в динамическом смысле аналитической психологии – это специфическая форма, которую придает энергии человека динамическая адаптация его потребностей к определенному способу существования». Таким образом, черты характера являются некими механизмами адаптации.

А. Фрейд (1936) предложила назвать эти адаптационные механизмы психологическими защитами. Она писала: «... описание в аналитической литературе навязчивого характера, в котором такие манифестные качества и склонности, как аккуратность, чистоплотность, бережливость, робость, коллекционирование и др.», несомненно, «... выдают свое происхождение из вытесненной анальной фазы». Вслед за ней З. Фрейд показал, как эти механизмы, первоначально возникшие с целью отражения определенных опасностей, могут в итоге фиксироваться в «Я», стать «... устойчивыми реактивными проявлениями характера», оправдывая существование которых, «Я» «... вынуждено искать в реальности такие ситуации, которые могли бы заменить первоначальную ситуацию опасности» (цит.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

по Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис, 1996). По мнению З. Фрейда, характер не только служит адаптации, но и во многом определяет поведение человека.

По Э. Фромму (1996), субъективная функция характера человека заключается, во-первых, в побуждении его к действиям, необходимым для него с практической точки зрения, и, во-вторых, в обеспечении ему психологического удовольствия от его действий. В результате динамической адаптации характер приспособляется к объективным задачам, которые индивид должен решать. В этом случае человеческая энергия направляется по путям, на которых она становится продуктивной силой. Фромм писал: «Страсть человека к бережливости может оказаться полезной, если мы возьмем того, для кого экономия и бережливость – просто условия выживания. Человеку же, для которого бережливость – это черта характера, экономия доставляет не только практическую пользу, но и глубокое психологическое удовлетворение». Похожие представления характерны и для В.Н. Мясищева (1948): «Упрямство как характерологическое качество представляет форму самоутверждения».

В 50-е годы XX века Т. Холмс, Р. Райх, А. Тоффлер и др. предложили рассматривать стресс как информационное понятие, а силу воздействия того или иного события измерять с помощью специальной шкалы единиц жизненных изменений. Позже, развивая данный подход, американские психиатры А. Лазарус, С. Фолькман, А. Антоновски и др. предложили транзакционную теорию стресса. В свете положений этой теории были пересмотрены и представления о механизмах адаптации. На смену концепции психологических защит или «сдерживания» А. Фрейд пришла концепция совладающего («развивающего») поведения. Авторы обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. А также выделили две основные функции копинга, которые одновременно используются личностью в разнообразных, совладающих со стрессом, ситуациях: копинг, «сфокусированный на проблеме», направлен на устранение стрессовой связи между личностью и средой; копинг, «сфокусированный на эмоциях», направлен на управление эмоциональным стрессом.

## ГЛАВА 1

Отличия психоаналитической и транзакционной теорий стресса обусловлены изменением научной эпистемы. Представления о бессознательном как «ящике Пандоры», сформировавшемся в раннем детстве, сменились позитивным видением природы человека, идеей непрерывного развития «человеческого потенциала» (У. Шутц, 2004).

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что актуальные способности играют роль неких «первоэлементов психического», образующих личность человека. Они реализуются посредством поведения, но не являются реакциями в чистом виде, обуславливаются убеждениями, но не сводимы только лишь к понятию когниции. Говоря о природе актуальных способностей, более уместно проводить аналогию между ними и символом, нежели со знаком. Некоторая совокупность актуальных способностей может интерпретироваться и как «психологическая защита», и как «копинг», полную же совокупность способностей, по всей видимости, можно отождествлять с характером.

Определяя характер как синтетическое понятие, В.Н. Мясищев (1930) писал: «Характер – это своеобразие человеческой личности. Говоря о том или ином индивиде, мы, в сущности, отражаем его в основных типических чертах, характеризуем исследуемого не бесконечным количеством создающих ее своеобразие признаков, но определением в общих понятиях ее существенных черт. Вторым не менее значимым пунктом характерологической позиции является генетизм».

В. Штерн разделял психологические понятия на феномены, акты и диспозиции. Способности он относил к диспозиции и определял их развитие как созревание. В.Н. Мясищев не соглашался с подобными представлениями. Он считал, что «развитие человека и всех сторон его психики, в том числе и способностей, не ограничивается созреванием и функционально-опытным ростом и, включая их, не исчерпывается ими», так как «способность не является обычным психологическим фактом, отражающимся в непосредственном переживании, а является продуктом опосредованного заключения» (В.Н. Мясищев, 1960).

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Понять характер человека можно, изучив сведения о прошлом личности, проанализировав историю его жизнедеятельности. Э. Фромм (1996) по этому поводу писал: «Черты характера человек развивает в себе благодаря полученному в семье воспитанию, а также благодаря появлению новых потребностей. В.Н. Мясищев (1960) уточняет это положение: «Только при наличии определенных относительно устойчивых, хотя и доступных изменению развивающихся качеств – инициативы, настойчивости, сознательности, умения учитывать обстоятельства и т.п. – человек занимает определенное место среди других людей, становится преобразователем действительности. Без этого, мягкий как воск, он является объектом, игрушкой обстоятельств. Не может человек проявить решительности, если в процессе развития жизненные обстоятельства не требовали от него и не вынуждали его к решительному действию».

Необходимо отметить, что, как было показано выше, отношения между потребностью и способностью строятся в большей мере по принципу циклических взаимосвязей. С одной стороны, «потребности соответствуют способностям», с другой – «потребности – это инициативный вид отношений, в которых наиболее активно проявляются импульсы человека к преобразующей деятельности» (В.Н. Мясищев, 1960).

Н. Пезешкиан (1996) пишет, что само «противопоставление собственных потребностей и требований окружающего мира происходит в рамках психосоциальных норм (актуальных способностей), которые имеют свою историю развития в психической организации человека».

По представлениям В.Н. Мясищева (1957), для формирования характера чрезвычайно важна не только борьба непосредственного влечения с требованием окружающих. Еще более значима в этой борьбе добровольность отказа в удовлетворении желания по мотивам положительного отношения – любви, уважения – или вынужденность этого отказа в связи со страхом наказания. В первом случае следствием будет укрепление характера, во втором – его подавление. Таким образом, актуальные способности развиваются, формируется профиль способностей, и черты характера в процессе развития делаются устойчивыми,

но не в силу инертности привычек или конституциональных механизмов, а в силу обобщенности и внутренней устойчивости принципиальных позиций – то есть осознанных решений.

«Настойчивость проявляется в процессе работы, в преодолении трудностей и в доведении дела до конца, и наоборот – преодоление трудностей и доведение дела до конца формируют настойчивость» (В.Н. Мясищев, 1957).

Таким образом, динамизм отношений, возможность их постоянной перестройки на основе нового осознания действительности делают характер максимально подвижным, изменчивым, воспитуемым, что позволяет намечать отдельные психологические черты (актуальные способности) в качестве психотерапевтических мишеней.

Перестройка взаимоотношений невозможна без понимания значимости сферы «Пра-Мы» в формировании характера человека. Характера, наиболее ярко проявляющегося во взаимоотношениях, которые в каждом конкретном случае имеют возможность развиться в «Ты-отношения». Как справедливо замечает Н. Пезешкиан (1996): «Функция проверки реальности тесно связана со специфической человеческой способностью сопоставлять и интегрировать категории прошлого, настоящего, будущего». Основные характеристики «Ты-отношений»: осознанность, избирательность, эмоциональность, таким образом, вытекают из самой человеческой природы, из сути отношений.

Так, избирательность базируется на «принципе удовольствия» З. Фрейда и тесно связана с наличием критериев оценки, то есть избирательностью. Осознанность отличает отношение от бессознательной установки, таким образом, «Ты-отношения» всегда осознанны и избирательны. Кроме того, избирательность связана не только с их осознанностью взаимоотношений, но и как было показано И. Кантом, В. Франклом, Ж. Делезом и др. с потребностью человека в истинном жизненном смысле. Поиск этого конечного смысла во многом стимулируется интересом, а отношения, по В.Н. Мясищеву, – это сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Поэтому отношения являются движущей силой личности.

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

### ТЕОРИЯ КОНФЛИКТА В ПОЗИТИВНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Н. Пезешкиан выделяет актуальный, базовый и ключевой конфликты. Под актуальным конфликтом понимаются жизненные события: макро- и микротравмы, которые изначально нейтральны, но приобретают индивидуальное значение вследствие трех аспектов – ситуации на данный момент, для анализа которой используется модель баланса, особенностей базового конфликта, анализируемого при помощи модели подражания, и вовлеченности тех или иных актуальных способностей (Х. Пезешкиан, 1993). Базовый конфликт – это жизненный опыт человека по отношению к культуре, религии, общению родителей друг с другом, его личное отношение к родителям и т.д., определяющий выбор сферы переработки актуального конфликта: тело, работа, контакты, фантазии. Актуальный конфликт, пройдя через три аспекта личности, индивидуализируется, другими словами, трансформируется в ключевой конфликт. «В нашей модели мы рассматриваем ключевую точку «учтивость – прямота» как самое уязвимое место для следующей схемы возникновения симптома: реакциям учтивости соответствует в эндокринном и медиаторном механизмах ЦНС реакция страха; реакциям прямоты соответствует в ЦНС агрессия» (Н. Пезешкиан, 1996).

В рамках позитивной динамической психотерапии мы предлагаем трактовать имеющиеся у клиента симптомы и проблемы как символическую манифестацию личностного конфликта, обязанного своим появлением нарушению отношений. Как было отмечено выше, конфликт необходимо понимать как возможность изменения индивидуума с целью лучшей адаптации к среде и / или с целью дальнейшего личностного развития.

С медицинской точки зрения, манифестация личностного конфликта сама по себе является неосознанной попыткой самоисцеления. Таким образом, хронизация расстройства (истощения механизмов адаптации и возникновения органических нарушений) происходит, если личностный конфликт своевременно не замечен, его причина не распознана, и его существова-

ние, реальное или в виде травмирующего воспоминания, блокирует дальнейшее личностное развитие. Понимание природы и динамики развития конфликта в позитивной динамической психотерапии базируется на теории личности.

Э. Нойман (1998) писал: «Основная судьба человека, по крайней мере, взрослого современного человека, разворачивается на трех фронтах, которые, хотя и являются взаимосвязанными, тем не менее, четко отделены друг от друга. Мир как внешний мир явлений вне человека, общество как сфера взаимоотношений между людьми, и психика как мир внутренних человеческих переживаний – таковы три основных фактора, которые управляют человеческой жизнью, и творческая встреча человека с каждым из них является решающей для индивида».

Можно выделить три разновидности личностного конфликта, связанные с особенностями трех типов отношений личности.

1. **Актуальный конфликт** описывается моделью гармонии, и его сутью являются отношения с миром. Актуальный конфликт возникает при столкновении человека с меняющейся реальностью. Основной единицей биографии человека является событие (Н.А. Логинова, 1978). События, вызывающие конфликт, разделяются на макро- и микротравмы. **Макротравмы** – это значительные происшествия и изменения. С.Л. Рубинштейн (1946) писал: «События жизни – это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека». **Микротравмы** – небольшие, но повседневные, аккумулирующиеся эмоциональные реакции на несовпадение ожидаемого («правильного») и реально существующего («позитивного») развития и проявления своих или чужих актуальных способностей.

Б.Г. Ананьев различал события окружающей среды и события поведения человека в среде, тем самым подчеркивая, что бывают события «случайные» – не зависящие от человека. С.Л. Рубинштейн, напротив, увязывал понятие «событие» с активностью самого человека с его отношением к миру, с при-

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

нятием индивидом решений и их последующей реализацией. Н.А. Логинова (1978) добавляет третью группу – события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека.

Мне видится, что в отношениях с миром, равно как и с самим собой, человек является субъектом отношений, следовательно, как и указывал С.Л. Рубинштейн (1946), событие есть следствие активности самого человека. В то же время во взаимоотношениях с другими индивид может выступать и субъектом, и объектом отношений, вследствие чего возникает иллюзия случайности произошедшего события.

Н. Пезешкиан (1996) выделяет четыре типа реакции на конфликт:

- 1) Бегство в болезнь или игнорирование телесных потребностей;
- 2) Бегство в работу или дезорганизация;
- 3) Бегство в фантазии;
- 4) Бегство в общение или одиночество.

К сожалению, необходимо констатировать, что эти названия не имеют особенной научной ценности, поскольку носят характер скорее художественной метафоры, нежели теоретического конструкта. Так, А.В. Голенков (1993) по результатам собственных исследований валидности положений позитивной психотерапии и возможности их использования в психотерапии невротиков пишет: «При первичной обработке материала мы столкнулись с неоднородностью результатов, выходящих за рамки четырех возможных по Пезешкиану вариантов». В связи с этим А.В. Голенков предлагает выделить восемь типов реакций на конфликт и квалифицирует полученные результаты в соответствии со своей концепцией.

- 1) **Гармоничный тип** ( $t = d = k = f$ ). Обозначает те случаи, когда личность равномерно распределяет свою психическую энергию по четырем сферам жизнедеятельности, на каждую из которых, таким образом, приходится по 25 %.
- 2) **Сбалансированный тип** ( $t = k$  и  $d = f$ ). Подчеркивает душевное равновесие между двумя связанными сферами жизни, на каждую из которых, таким образом, тратится

## ГЛАВА 1

одинаковое количество энергии, то есть они уравновешиваются, достигают баланса. В случаях психического, психологического и соматического благополучия, по-видимому, может рассматриваться сопредельный гармоничному типу реакции на конфликт. При наличии длительной психотравмирующей ситуации, отражающейся в клинической картине состояния, очевидно, должен относиться к смешанному типу, характеристика которого приводится ниже.

- 3) **Телесный тип** ( $t > д, к, ф$ ). Предполагает психосоматическую переработку конфликта. В это время другие три сферы жизнедеятельности остаются как бы интактными к стрессовым ситуациям. Происходит «уход, бегство в болезнь» – человек сосредотачивается на своих телесных ощущениях, что приводит к изменению физической активности, различным функциональным нарушениям и психосоматическим реакциям. Данные шкалы УНП указывали на высокую вероятность формирования невротических расстройств. Личностный профиль определялся сензитивными и психастеническими чертами.
- 4) **Эргопатический тип** ( $д > т, к, ф$ ). Характеризует явное предпочтение профессиональной и другой деятельности над остальными сферами жизни. «Уход в работу» является не только устойчивым жизненным стереотипом, но и «отдушиной» при возникновении стрессовых ситуаций. Результаты психологического тестирования свидетельствовали о высокой «стрессоустойчивости». С помощью патохарактерологического опросника диагностировались гипертимные, истероидные и лабильные типы личности.
- 5) **Аффилиационный тип** ( $к > ф, т, д$ ). Находит выражение в концепции «общение превыше всего». В кризисных ситуациях человек пытается найти успокоение в общении с другими людьми, стремится добиться солидарности, получить совет по выходу из кризисной ситуации. Данные, указывающие на наличие невротических состояний, отмечаются у 40 %. Из характерологических

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

черт чаще всего встречались лабильные, психастенические, истероидные, гипертимные и эпилептоидные.

- 6) **Мечтательный тип** ( $\phi > t, d, k$ ). В стрессовой ситуации осуществляет «бегство в мечты». Погружение в будущее способствует, с одной стороны, снижению тягостного внутриспсихического напряжения, с другой – по-видимому, обеспечивает вытеснение несообразных побуждений, желаний и мыслей из области сознательного в бессознательное. У 50 % обследуемых были получены результаты, указывающие на вероятность формирования невротических расстройств. Среди характерологических черт явно преобладали лабильные, истероидные, гипертимные и их сочетания.
- 7) **Дисгармонический (отрицательный) тип**. Диагностируется при энергетической конгруэнтности трех любых сфер жизнедеятельности, превышающих количественно последних четвертую область. Здесь можно выделить четыре возможных подварианта: а) напряженный ( $t < d = k = \phi$ ); б) бездеятельный ( $d < k = \phi = t$ ); в) замкнутый ( $k < \phi = t = d$ ); г) прагматичный ( $\phi < t = d = k$ ). Возможна низкая стрессоустойчивость. Следует обратить внимание, что в рамках данной классификации «уход в работу» квалифицируется как эргопатический тип, а «уход от работы» при конгруэнтности остальных трех сфер – как дисгармонический. По мнению самого автора, выделение дисгармонического типа имеет скорее эвристическое значение. Его выделение преследовало цель получить более дифференцированные результаты при шкалировании.
- 8) **Смешанный тип**. Диагностируется в случаях энергетической конгруэнтности двух любых сфер жизни, причем оставшиеся сферы уступали им в количественном выражении. Возможны 6 вариантов: а) телесно-эргопатический ( $t = d > k, \phi$ ); б) телесно-аффилиационный ( $t = k > d, \phi$ ); в) телесно-мечтательный ( $t = \phi > d, k$ ); г) эргопатически-аффилиационный ( $d = k > t, \phi$ ); д) мечтательный-аффилиационный ( $\phi = k > t, d$ ); е) мечтательно-эргопатический ( $\phi = d > t, k$ ).

В сравнении с представлениями Н. Пезешкиана классификация типов реакции на конфликт А.В. Голенкова является более прогрессивной – это определенный шаг в развитии теории позитивной психотерапии. В то же время необходимо отметить, что остается ряд вопросов, требующих дальнейшей дифференциации актуального конфликта.

Для анализа и психотерапии актуального конфликта я предлагаю следовать несложному правилу «диагностировать избыток (например,  $t \rightarrow \uparrow$ ), а работать с недостатком (например,  $d \rightarrow \downarrow$ )». Таким образом, при диагностике актуального конфликта выделяются сферы жизнедеятельности, в которых наблюдается избыток энергии. Решением является восстановление гармонии, проявляющееся в более равномерном распределении энергии по всем сферам жизнедеятельности посредством развития недоминантных сфер. Таким образом, психотерапевт использует развивающую стратегию. Акцент же только на сфере избытка неизбежно приводит к необходимости запрещать и сдерживать, что, в свою очередь, порождает проблему «сопротивления» пациента. По моему мнению, развивающая стратегия более плодотворна и эффективна для психотерапии.

Введение правила «диагностировать энергетический избыток» сокращает возможное количество вариаций актуального конфликта до 14.

При наименовании разновидностей актуального конфликта в качестве отправной точки мною была использована символическая традиция, уходящая своими корнями в греческую, арабскую и китайскую медицину. Подробное рассмотрение символики конфликтов не входит в задачи данной книги.

Первый тип реакции на конфликт может быть назван монотипным, так как заключается в избыточности только одной сферы. Несомненно, что эти монотипные реакции являются наиболее деструктивными. Они возникают в ситуации, когда в одной из названных сфер жизнедеятельности наблюдается избыток, а в остальных трех – недостаток психической энергии. Тем не менее, исходя из принципа гармонии, следует допустить возможность ситуации, когда именно такой тип отреагирования окажется для индивида спасительным и / или наиболее целесообразным. Итак, к монотипным реакциям следует отнести

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

четыре разновидности реакций: а) «Дабир», символ «Огонь» (р – ↑; р, к, д – ↓); б) «Астролог», символ «Земля» (к – ↑; т, р, д – ↓); «Поэт», символ «Вода» (д – ; т, р, к – ); в) «Врач», символ «Воздух» (т – ↑; р, к, д – ↓).

Для дальнейшего понимания логики построения классификации необходимо представить модель гармонии в виде двух перпендикулярных осей: телесность – контакты / традиции или индивидуальность – социальность; работа – духовность или исполнительность – креативность.

Первая ось характеризует все возможное разнообразие сочетаний биологической и социальной сторон личности. В.Н. Мясищев (1975) писал: «Мне кажется полезной в социальном, педагогическом и медицинском плане следующая четырехчленная схема соотношения биологических и социальных, полноценных и неполноценных свойств личности. Представим квадратный лист, верхняя половина его – социально-положительное, нижняя – социально-отрицательное, правая половина – биологически-положительное, левое – биологически-отрицательное. По четырем квадрантам могут быть выделены четыре основных типа:

- 1) Тип социально и биологически полноценный;
- 2) Социально полноценный при биологической неполноценности;
- 3) Биологически полноценный, а социально неполноценный;
- 4) Социально и биологически неполноценный».

По аналогии можно квалифицировать расположенные по второй оси сочетания результативности – процессуальности (исполнительности – креативности).

Следуя правилу диагностировать энергетический избыток, получаем, таким образом, второй и третий типы реакции на конфликт. Второй тип реакций, который я предлагаю называть дуальным, может быть представлен одним из двух вариантов: а) «лидер», символ «Дракон» (т, к – ↑) – «социально и биологически полноценный» по Мясищеву; б) «мастер», символ «Тигр (р, д – ↑).

К третьему типу, основной характеристикой которого является дисбаланс в одном из квадрантов ромба, относятся четыре

варианта: 1) избыток в сферах телесности и работы (т, р –↑) – «Спортсмен», символ «Молния»; 2) избыток в сферах работы и контактов (р, к –) – «Переговорщик», символ «Пепел»; 3) избыток в сфере контактов и духовности (к, д –↑) – «Проповедник», символ «Глина»; 4) избыток в сферах духовности и телесности (д, т –↑) – «Йог», символ «Роса».

И наконец, четвертый тип актуального конфликта, избыток энергии в каких-либо трех сферах – триаде, при дефиците в четвертой: а) «Западный», символ «Сфинкс» (т, р, к –↑); б) «Южный», символ «Чаша» (р, к, д –↑); в) «Восточный», символ «Феникс» (к, д, т –↑); г) «Северный», символ «Меч» (д, т, р –↑).

2. **Базовый конфликт** связан с проблемой идентификации (отношением к самому себе) и описывается соответствующей моделью. В основе нарушений в этой сфере лежит страх «быть не таким как надо», не соответствовать идеалу. И. Ялом (1999) пишет: «базисный конфликт – это конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования. Под «данностями существования» я подразумеваю определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Экзистенциальный динамический конфликт порождается конфронтацией индивидуума с любым из этих жизненных фактов». Соотнося результаты исследований И. Ялома с теоретическими положениями позитивной динамической психотерапии, прежде всего, опираясь на аксиому, что любая проблема содержит в себе ресурс решения, можно дать следующую картографию.

Сфера «Я» – отношение к себе, самооценка. Помимо прочего, связана с телесностью человека и, как следствие, с фактом конечности его жизни. Таким образом, нарушения в этой сфере вызываются страхом смерти (расщепления, исчезновения), которому противостоит мотив (мечта) стремления к целостности, холизм. В течение жизни человек решает проблему индивидуализации: сохранения целостности с одномоментной интеграцией нового опыта. Таким образом, ресурс для этой сферы – знание, мудрость, а символ сферы «Я» – «София».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Картезианское расщепление человека на душу и тело является примером деструктивной психологической защиты от страха смерти. Ж. Лакан (1995), анализируя этот феномен, указывал, что замена реальной жизни на жизнь в языке является попыткой субъекта разрешить «универсальный конфликт любви (*Philia*) и ненависти (*Neikos*)». Он отводит языку роль третьего участника этого конфликта, благодаря которому бинарная оппозиция трансформируется в динамический треугольник. Речь в целом, и в особенности ее разновидность – письменный текст, позволяет индивиду обрести иллюзию бессмертия. В этом смысле «написать книгу» означает совладать с самой идеей смерти, неслучайно арабские мыслители в качестве главного атрибута поэта называли «вечную славу».

Разделяя представление Лакана о «транцендировании в мир-текст» как психологической защите от страха смерти, считаю возможным дополнить этот тезис понятием психологической цены, которую субъект платит за такую защиту. Цена транцендирования в мир-текст – картезианское расщепление и порождаемое им чувство вины (В.Ю. Слабинский, 1998).

Как было показано выше, чем сильнее Эго, чем более осознанно относится человек к себе, чем лучше он понимает себя, тем меньше он боится собственной смерти.

Сфера «Ты» – в этой сфере конфликт обусловлен страхом одиночества. И. Ялом (1999) пишет: «Это не изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция (от частей собственной личности). Это фундаментальная изоляция – и от других созданий, и от мира, – скрывающаяся за всяким чувством изоляции. Сколь бы ни были мы близки к кому-то, между нами всегда остается последняя непреодолимая пропасть; каждый из нас в одиночестве приходит в мир и в одиночестве должен его покидать». Испытывая потребность в близком человеке, своеобразном «*alter ego*», человек попадает в «ловушку отношений», дилемму «одиночество – зависимость». Как избежать изоляции и зависимости одновременно? Главным мотивом для преодоления этой дилеммы и гармонизации сферы «Ты» является мечта заполнить бездну одиночества – «обрести свою вторую половинку», а ресурсом и символом является «Любовь». Именно это чув-

тво помогает преодолеть страх и позволяет осуществить «Ты-отношения».

Сфера «Мы», как было сказано выше, связана с особенностями группового поведения. Будучи существом социальным, человек сталкивается с тем, что его желаниям и потребностям как индивида могут противостоять интересы группы. Возникает конфликтная ситуация, когда желание быть свободным от группы нивелируется страхом одиночества (ответственности), так как группа дает чувство защищенности, но лишает свободы поведения. Таким образом, можно сказать, что конфликт в данной сфере моделируется страхом свободы – ответственности.

Как известно, человек может быть настолько свободен, насколько он берет на себя ответственность за свою жизнь. По словам И. Ялома (1999): «На самом деле индивид несет полную ответственность за свой мир – иначе говоря, сам является его творцом. С этой точки зрения «свобода» подразумевает ужасающую вещь: мы не опираемся ни на какую почву, под нами – ничто, пустота, бездна. Открытие этой пустоты вступает в конфликт с нашей потребностью в почве и структуре». Уместно вспомнить, что об этой бездне сетовали всматривавшийся в нее Ф. Ницше и Архимед, умолявший дать ему точку опоры.

По мнению Р. Мэя (2001), за свободу человек расплачивается экзистенциальной тревогой, так как он вынужден принимать самостоятельные решения и нести за них полную ответственность. Находясь же в составе группы, индивид перекладывает ответственность на других людей и на всю группу в целом. Группа, забирая свободу, взамен дает иллюзию защищенности – опору. Чем выше чувство групповой принадлежности, тем ниже уровень экзистенциальной тревоги, которая возникает лишь в ситуациях, угрожающих жизни группы. Защищая свое спокойствие, члены группы испытывают ксенофобию, и проявляют агрессию по отношению к чужим (не членам группы).

Ж. Лакан (1995) подчеркивал особую роль коммуникации в разрешении данного конфликта. По его представлению, конфликт в сфере «Мы» – это, прежде всего, оппозиция своего языка с чуждым языком. А речь есть не что иное, как вопрошание «Ты – свой?».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Несмотря на то, что и ксенофобия, и агрессия деструктивны по своей сути, в данном случае они несут позитивный смысл, снижая у членов группы уровень тревоги. Более продуктивной является стратегия «*unitas multiplex*» – «единства в многообразии», которая позволяет выстраивать межгрупповые отношения, базирующиеся на партнерстве, а не на агрессии, без утраты чувства принадлежности к своей группе. Мотивом подобной стратегии являются доверие (способность к познанию новых концепций) и надежда (вера в благоприятный исход). Символ сферы «Мы» – «Надежда».

Сфера «Пра-Мы» связана с потребностью человека видеть смысл в своем существовании. Эта потребность связана с базовой человеческой идентичностью, осознанием себя человеком. Без этого осознания человек обречен, быть «ищущей смысла тварью, брошенной в бессмысленный мир» (И. Ялом, 1999). Неслучайно Раскольников вопрошает: «Тварь ли я дрожащая или право имею?»

Страх, что жизнь лишена смысла, напрямую связан с проблемой выбора одного правильного смысла жизни из бесконечной палитры возможных смыслов. Данный выбор затрудняется отсутствием надежных критериев, так как является личностным и не может быть объективизирован через мнение группы. В. Франкл описал этот конфликт как ноогенный невроз. Мотивом, которым руководствуется индивид, стабилизируя сферу «Пра-Мы», с целью избежать необходимости ежесекундно находить смысл своего существования, является феномен, противоположный сомнению разума, а именно – иррациональная вера в непогрешимость единственно правильного решения. Причем в данном случае речь идет не столько о религиозном значении этого понятия, сколько об устойчивом мировоззрении. Символ сферы «Пра-Мы» – «Вера».

- 3. Ключевой конфликт.** В иерархии отношений, характеризующих личность человека, Мясищев в качестве важнейших выделял взаимоотношения человека с другими людьми. По его мнению, именно в этих взаимоотношениях личность человека и его характер проявляются наиболее ярко. В определенном смысле отношение к другому является призмой, через которую видны все

## ГЛАВА 1

сильные и слабые (конфликтные) стороны личности. В позитивной динамической психотерапии взаимоотношения с другими людьми описываются посредством модели актуальных способностей, а конфликт в этой сфере называется ключевым. Психотерапевт посредством ключевого конфликта внутренний конфликт персонифицируется, проявляется в реальности индивида. Партнер по конфликту выступает в роли своеобразного зеркала, позволяющего человеку заглянуть в себя. Чем сильнее контраст, тем лучше отражение. Таким образом, конфликт человеческих взаимоотношений вызывается различием в развитости тех или иных актуальных способностей.

Цель психотерапевтической работы с ключевым конфликтом – переживание пациентом опыта «Ты-отношений», научение его строить и поддерживать эти отношения с другими людьми. Основные психотерапевтические техники – активное слушание и сократовский диалог.

В.Н. Мясищев (1949) писал: «Сила педагога и врача в том, чтобы так овладеть отношением воспитанника или больного, чтобы сделать правильную точку зрения точкой зрения руководимого, правильное отношение – его отношением. В перестройке отношений ко всей жизненной ситуации исходным моментом является отношение ученика к педагогу или больного к психотерапевту».

Психотерапевт не берется дать пациенту абсолютное знание, что было бы крайне самонадеянно и принципиально неосуществимо, но, исходя из принципа гармонии, врач помогает пациенту научиться понимать не только других, а и, прежде всего, самого себя.

Ж. Лакан (1995) в качестве критерия окончания анализа указал способность пациента жить в реальности. Он подчеркивал, что здоровый индивид отличается способностью слышать обращенную к нему речь другого человека и говорить с реально существующим собеседником, а не с воображаемой проекцией. Обратим внимание, что речь идет о критериях «Ты-отношений».

## ПОЗИТИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

# ПРИНЦИПЫ И СТРАТЕГИЯ ПОЗИТИВНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Основные максимы позитивной динамической психотерапии конспективно могут быть выражены следующими положениями:

1. Главная характеристика человеческой личности – стремление к единству, целостности.
2. Неотъемлемая и ключевая характеристика жизни – витальная (психическая) энергия – представлена многовекторным взаимодействием двух своих ипостасей: любви и интереса (познания). Гармоничное сочетание (смещение) этих энергетик в человеке реализуется посредством двух актуальных способностей – любознательности и миролюбия.
3. Потенциальная природа личности реализуется (актуализируется) посредством трех типов отношений личности – через отношение к себе, во взаимоотношениях с другим человеком, через отношение к миру вещей и явлений. Кроме того, можно выделить три характеристики времени жизни человека, определяющих качество отношений личности: прошлое, настоящее, будущее. Прошлое признается значимым, но не определяющим. Настоящее осмысливается важным, но не единственным. Будущее видится достижимым, но не обязательным.

Каждый их трех типов отношений личности конструируется посредством реализации трех принципов – гармонии, динамики и надежды. Причем в каждом типе отношений один из этих принципов является ведущим, а два оставшихся – вспомогательными. На этих же принципах строится позитивная динамическая психотерапия. Каждый из типов отношений описывается и анализируется при помощи одной из трех моделей – гармонии, идентификации, актуальных способностей.

Нарушения отношений личности понимаются как личностный конфликт, в котором, соответственно типам отношений, выделяют – актуальный конфликт, базовый конфликт, ключевой конфликт.