

Погодин Игорь Александрович

кандидат психологических наук, доцент,
директор Института гештальта
dom-hors@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММАХ ПО ДИАЛОГОВО-
ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

Аннотация:

Статья помещает в фокус внимания различные аспекты обучения и освоения в практике диалогово-феноменологической психотерапии. В частности, автор описывает способ, используя который терапевт может почувствовать сущность терапевтической модели изнутри, примерить ее на себя. Рассматриваются трудности, с которыми приходится сталкиваться профессионалам при освоении психотерапии переживанием, а также распространенные ошибки, которые можно допустить на этом пути.

Ключевые слова:

диалогово-феноменологическая психотерапия, образовательный процесс, переживание, концепции.

Pogodin Igor Aleksandrovich

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Director at the Gestalt Institute
dom-hors@mail.ru

**SPECIFICS OF STUDYING
UNDER THE EDUCATIONAL
PROGRAMS ON DIALOGUE
PHENOMENOLOGICAL
PSYCHOTHERAPY**

Summary:

The article deals with the various aspects of teaching and learning of the dialogue phenomenological psychotherapy. In particular, the author describes a method by application of which a therapist may feel an essence of the therapeutic models from within, try it on. The research deals with difficulties the professionals face when mastering psychotherapy focused on the experience, as well as the common mistakes that can be avoided.

Keywords:

dialogue-phenomenological psychotherapy, education, experience, conception.

Полагаю, что если вы решили прочитать статью, то вы заинтересованы всерьез познакомиться и разобраться с диалогово-феноменологической психотерапией, а возможно, даже и освоить ее. Из этой базовой посылки я и буду исходить. Тем не менее надеюсь, что попутно мне удастся ответить на те или иные вопросы скептиков, которые могли у них появиться по ходу описания мною сущности диалогово-феноменологической психотерапии.

Сущность психотерапии переживанием важно почувствовать

Начну с главного. Как показывает опыт, диалогово-феноменологическую психотерапию нельзя освоить посредством чтения статей и книг. Большинство тезисов, которые вы прочитали, и идей которые интеллектуально вам уже знакомы на данный момент, не создадут у вас даже ближайшего впечатления о том, как выглядит эта психотерапия изнутри. Ее нужно почувствовать. Да-да – почувствовать. Отличия в специфике подхода лежат по большей части в полутонах.

Более того, большинство отличий коренятся в тех процессах, которые заметны лишь на уровне профессиональной мотивации и терапевтической позиции. Они не видны для глаза наблюдателя. Поэтому даже в том случае, если вы будете наблюдать работу диалогово-феноменологического психотерапевта, вы не уловите сущности подхода. Она незрима. Повторю – ее нужно почувствовать. Нужно заметить в движениях своего сердца. Следовательно, для того, чтобы почувствовать суть этой модели, нужно попробовать примерить ее на себя, стоит поработать в этих принципах, стоит приложить к себе соответствующую терапевтическую позицию. И даже в этом случае не факт, что этот проект по освоению модели окажется удачным. И дело здесь не в том, что она

слишком сложна и трудоемка в усвоении, а в том, что ее нельзя добавить в свою практику. Ее можно лишь обнаружить у себя «внутри», можно дать возможность проявиться ей из вашей сути. Диалогово-феноменологическая психотерапия – это продолжение вас самих. В тот момент, когда вы освоите ее, возможно, вы обнаружите, что вы и диалогово-феноменологическая психотерапия во время терапевтической сессии неотличимы, вы суть одно. Иначе говоря, нет и не было никакой модели. Есть только вы, Живущий с открытым сердцем рядом с вашим клиентом.

Диалогово-феноменологическая психотерапия – это не нечто, что вы можете принести в свою практику. Это не дополнительный метод или техника, которая поможет совершенствовать вашу практику. Это некий иной подход к процессу психотерапии, который вряд ли можно скомбинировать с уже имеющимся, возможно, на данный момент у вас. Это и не стиль психотерапии, как может показаться на первый взгляд. Это подход в психотерапии, который обладает своей философией, своей теорией и методологией, особенностями своей практики, наконец. Это модель, которая может вырваться у вас внутри. А может, этого никогда и не произойдет. Но в этом случае отчаиваться не стоит. Просто в этом случае вы и диалогово-феноменологическая психотерапия не подходите друг другу.

В любом случае, если вы заинтересовались моделью и хотели бы ее примерить на себя, стоит потренироваться работать в ней. Лучшим способом является пройти соответствующую обучающую программу, пусть даже ознакомительного свойства. Но можно и попытаться приложить ее к своей терапевтической позиции в рамках уже имеющейся психотерапевтической практики. В любом случае важно уловить, как эта новая позиция вибрирует в ваших «терапевтических венах». Только это будет признаком того, что вы на верном пути.

Не стоит пытаться интегрировать диалогово-феноменологическую психотерапию в старый опыт

Еще одна причина того, что диалоговую модель следует примерить на себя в опыте, исходит из базовой методологической посылки, лежащей в основе самого подхода. Напомню, что динамика феноменологического поля (в том числе и соответствующая освоению новой модели) регулируется на правах альтернатив либо переживанием, либо концепциями. Либо – либо. Вы либо рискуете переживать в опыте инновации в психотерапии, либо пытаетесь понять их.

Если не вчувствование в суть модели станет основным инструментом ее освоения, что соответствовало бы логике переживания, то его место займет процесс концептуализации. Следовательно, вам захочется понять суть модели, освоив ее концептуально. Вот тут-то и начнутся трудности. Понимание, апеллирующее к полемому вектору концепции, неизбежно будет идти по пути поиска схожести с уже имеющимся знанием. И, разумеется, эти схожести вы будете обнаруживать постоянно. Тогда как специфика модели находится лишь в нюансах *переживания* своей терапевтической позиции. В этом случае вы будете лишены возможности почувствовать суть подхода. Вместо этого вы будете вынуждены рассматривать диалогово-феноменологическую психотерапию скорее всего лишь как новую редакцию психотерапии вообще и гештальт-терапии в частности. Или усмотрите в ней некий стиль, пусть и отчетливый, работы гештальт-терапевта. Или и во все ни увидите никакой разницы с вашей работой, которой вы занимались до сих пор.

Наше понимание и соответствующее тенденции концептуализировать восприятие всегда стремится к уже известному. Помните этот тезис методологии психотерапии переживанием? Если вы не готовы удивиться, вы обречены двигаться по замкнутому кругу уже известного. Вы будете пытаться втолкнуть нечто новое в уже имеющийся психотерапевтический опыт. И даже если он не будет соответствовать ему, при незначительном интел-

лектуальном усилии вы втолкнете его в существующую у вас парадигму психотерапевтического мышления.

Совсем другое дело, если вы попробуете работать новым способом или учиться диалогово-феноменологической психотерапии, осваивая отдельные необходимые для ее навыки. При этом если вы позволите себе переживать происходящее, нюансы модели начнут проступать для вас все отчетливее. Если вы почувствуете суть присутственного контакта «в пальцах», вы никогда его не забудете. Если вы почувствуете всем вашим нутром отличие свободного выбора от принятия решения, вы, возможно, будете потрясены этой очевидной сейчас и не замечаемой ранее разницей. Если ощутите, что значит отдаться полю, почувствовав на своей коже, что вы и есть оно, это впечатление вас не покинет. И теперь вы не будете стараться выискивать феномены в отдельном от вас поле, тратя на это порой чудовищные усилия, а просто дадите возможность полю бомбардировать ими вас. И, наконец, если вы почувствуете, что не вы источник терапевтически значимых изменений, а нечто, что гораздо сильнее и мощнее вас, высокомерный профессиональный пафос, полагаю, покинет вас, оставив после себя легкую грусть, но взамен вы получите ощущение свободного движения в потоке, который и есть Жизнь. Один раз рискнув Быть Живым, вы всегда теперь будет знать путь туда.

Поэтому если вам, уважаемый читатель, нужна конкретная рекомендация по тому, как начать осваивать модель, скажу: «Не пытайтесь втолкнуть новую модель в прежний опыт! Просто дайте себе возможность удивиться и увидеть новое!»

Не стоит бороться с прежними представлениями о психотерапии и природе человека

Еще одна ошибка, которую можно допустить, пытаясь освоить диалогово-феноменологическую модель психотерапии, заключается в противоположной, на первый взгляд, тенденции. А именно под влиянием эйфории от впечатливших инноваций выбросить за борт профессиональной лодки все прежние знания. Мол, «как же я жил и работал до этого?! Ну, теперь-то все изменится!» Сложность и неадекватность такой ситуации носит даже не столько этический характер (в смысле предательства прежнего опыта, прежних учителей и пр.), сколько педагогический. Такая позиция вступает в очевидное противоречие с идеологией диалогово-феноменологической психотерапии. Напомню, данная модель – культура естественной полевой динамики, а не культура борьбы. Как совершенно бессмысленно бороться в процессе психотерапии с текущими концепциями, структурирующими поле, так и не очень дальновидно пытаться освоить эту модель борьбой с прежними терапевтическими установками. Поэтому такая ситуация пронизана двойным предательством – старого за ненадобностью, нового – неверным истолкованием. Я не верю в то, что можно освоить нечто, апеллируя к неверному пониманию этого нечто. Более того, мне кажется, что такое ценностное расщепление рано или поздно вызовет тяжелый конфликт.

Так какова же альтернатива этой тенденции в обучении? Она исходит из самой идеологии модели. Ведь сам диалоговый терапевт не борется с концепциями. Он просто фокусирует свое внимание на переживании. Так и в данном случае – почему бы, вместо того, чтобы пытаться отринуть старое и в полной преданности броситься в новое (что также носит концептуальный характер), вам не дать себе возможность переживать процесс интеграции новой для вас психотерапевтической методологии в вашу практику. А дальше отдаться этому полевому процессу и, оставаясь чувствительным к нему, наблюдать, что будет происходить. Выгода от этого двойная – экологичный педагогический процесс и дополнительно – освоение методологии модели.

Таким образом ваша новая терапевтическая позиция если и появится, то естественным образом порожденной в результате переживания вами своей профессии. Другого пути нет, если вы не хотите приобрести лишь поверхностные и порой искаженно-вывихнутые представления о диалогово-феноменологической психотерапии.

Как вы, полагаю, заметили, мы затронули в обсуждении трудностей освоения диалогово-феноменологической психотерапии две из них, которые вступают друг с другом в очевидное, на первый взгляд, логическое противоречие. С одной стороны, ошибкой является девальвация инноваций, с другой стороны, девальвация прежних знаний в пользу инноваций. От девальвации вообще ничего хорошего не бывает. Принятие каких бы то ни было инноваций – вообще эмоционально трудный, как правило, процесс. Тем более инноваций, предполагающих совершенно отличный взгляд на природу реальности, свойственных методологии психотерапии переживанием. С наиболее радикальными инновациями изрядно напуганное сознание человека поступает чаще всего двояким образом – или присваивает им статус банальности, или оставляет в разряде до конца непостижимого. В последнем случае возможны в качестве последствий также два варианта – либо маркировать их как продукт безумства или заблуждения, либо провозгласить в качестве мессианства. Во всех случаях переживать инновации, как правило, невозможно. Поэтому я и предлагаю путь примерки, вчувствования и переживания модели – вместо концептуальной ее обработки.

Не стоит пытаться освоить диалогово-феноменологическую психотерапию волевым усилием

На этом противоречия еще не закончились. Двинемся дальше. Ради бога, не пытайтесь освоить диалогово-феноменологическую психотерапию волевым усилием! Это противоречит самой сути модели. Невозможно заставить себя переживать, можно лишь отдалиться этому полевому процессу. Невозможно заставить себя присутствовать, Жизнь должна вас увлечь, если вы не будете сопротивляться ей очень сильно. Вы не можете усилием воли и напряженной измощающей тренировкой заставить себя выбирать. Но вы можете отдалиться процессу выбора и отметить, что он случился, дав его витальности заполнить ваше сердце. И т. д. Любая попытка проконтролировать переживание убивает сами его основания. Поэтому чем больше старается терапевт присутствовать, осознавать или переживать, тем меньше у него это получается.

Не нужно стараться, нужно просто впустить диалогово-феноменологическую модель психотерапии в вашу жизнь. В некотором смысле психотерапия переживанием – это ДАО-терапия. Отпустите свойственное нашей культуре вообще и психотерапии, в частности, высокомерие. В той области, о которой мы сейчас говорим, мы ничего не можем проконтролировать. Разве что ценой остановки Жизни.

Вместе с тем психотерапия переживанием – это не предмет веры и мистического отношения. Квалификация терапевта предполагает наличие вполне определенных навыков – чувствительности, осознания, феноменологии, присутствия, выбора. Повторю, однако, что эти навыки не тренируемы непосредственно волей. В некотором смысле это навыки «отдавания» себя полю. Это очень важно. Вы сможете значительно повысить необходимые для квалификации диалогово-феноменологического психотерапевта навыки лишь таким образом.

Разумеется, для сравнения эффективности вы можете попробовать повысить качество и объем осознания за счет волевой тренировки, заключающейся в усилии осознавать сегодня больше, чем вчера. А потом – просто отдалиться процессу контакта с другим человеком и позволить полю произвести на вас впечатление. Поверьте, вы почувствуете разницу и в объеме феноменологического потока, и в усилии, которое вы на это потрати-

те. Я полагаю, что большинство из нас и наших клиентов осознает не так много только лишь потому, что сопротивляется этому.

Логика образовательного процесса

В освоении базовых навыков, необходимых специалисту в области психотерапии переживанием, я бы рекомендовал определенную последовательность, которая в течение многих лет апробировалась в соответствующих обучающих проектах.

Первым по счету, да и по значению тоже, для формирования представлений о диалогово-феноменологической психотерапии является навык психологического присутствия. Это важно не только потому, что он поможет в будущем терапевту сформировать присутственный контакт – пространство, в котором происходит процесс переживания. Он важен еще и постольку, поскольку поможет сформировать условия для тренировки всех остальных навыков. Причем не только создать условия, но и упростить сам процесс освоения всех навыков. Когда слушатель усваивает на опыте разницу между «говорить» и «говорить-о-себе-лично-лично-другому», он получает, кроме того, внутреннее ощущение присутственного контакта, который в некотором смысле выступает компасом на пути к полю и клиенту. Теперь будущий терапевт знает путь в это пространство. Знает не ментально, но всей своей сутью.

После этого обычно логика освоения диалогово-феноменологической модели подходит к процессу формирования комплексного навыка восстановления чувствительности и осознания. На этом этапе преподаватель помогает слушателям почувствовать, что значит отдаться феноменологическому потоку в поле, предварительно заметив существование этого потока. Когда кандидат начинает чувствовать разницу между осознанием посредством вовлечения в феноменологическую динамику поля и волевым усилием осознания, можно считать навык сформированным.

Следующим на очереди стоит навык свободного выбора. Принципиально важным в процессе подготовки специалистов в области диалогово-феноменологической психотерапии является освоение разницы между свободным выбором и принятием решения. Это один из самых важных и трудных для освоения навыков. Большинство из нас привыкли принимать решения, а не выбирать. Несмотря на соответствие этого навыка природе человека, он со временем нашей жизни, как правило, атрофируется – его место занимает концептуальный расчет, при этом мы отдаляемся от своей «переживательной» природы. Если кандидату удастся усвоить разницу между выбором, основанным на переживании, и принятием решения, основанным на концепциях, можно считать, что наиболее трудное препятствие преодолено.

Иногда попутно с этим комплексным навыком, но лучше после его формирования мы приступаем в обучении к освоению специфики феноменологического метода применительно к психотерапии переживанием. Участники программы учатся формулировать интервенцию на основании феноменологической ситуации поля. А для этого ранее сформированные навыки тут как нельзя кстати. Важно отметить, что сформированные в процессе обучения навыки в ходе педагогического процесса суммируются. Иначе говоря, новые навыки как бы наслаиваются на ранее сформированные. Тем самым они с каждым этапом обучения становятся все более сложными. Таким образом, навык формулировки интервенции как бы венчает этот период обучения. Свободно выбранные в огромном и интенсивном феноменологическом потоке поля изнутри этого потока несколько феноменов ложатся в основании формулировки интервенции, которая должна проистекать из актуальной природы самого терапевта. Интервенция должна стать продолжением терапевта, олицетворением его в текущей ситуации. А это довольно сложно, поскольку большинство терапевтов привыкли рассматривать себя отдельно от интервенции. Уходит

время на то, чтобы суметь сформулировать интервенцию, не отщепляя ее от себя. Само собой разумеется, что эта интервенция должна быть размещена в контакте с высокой степенью психологического присутствия.

И вот только тогда, когда эти базовые навыки сформированы у кандидатов, можно приступать поэтапно к освоению темы переживания. В этот период участники обучающей программы осваивают несколько базовых навыков, которые являются средствами восстановления процесса переживания – учатся обустроить в рамках одной интервенции взаимодействие феноменов из разных self-сегментов, поддерживать self-динамику феноменов, в которой энергия витальности одного феномена служит источником появления в потоке переживания другого и пр. Навыки восстановления переживания венчают программу подготовки специалистов в области психотерапии переживанием.

Разумеется, я и не надеялся, что мне удастся доходчиво донести детальное содержание программы подготовки. Мне лишь хотелось в общих чертах познакомить вас со спецификой обучения в этой области. Помимо описанных фундаментальных навыков участники в процессе программы осваивают еще десятки дополнительных, которые облегчают и опосредуют формирование умения восстановить и поддержать в рамках психотерапии процесс переживания. Вместе с тем я надеюсь, что мне удалось продемонстрировать, что хоть я и отношу диалогово-феноменологическую психотерапию к области искусства, квалификация специалиста в этой области предполагает довольно серьезную подготовку, основанную на вполне определенных психологических навыках.

Заблуждения относительно диалогово-феноменологической психотерапии и их учет в обучении

Диалогово-феноменологическая психотерапия – довольно молодая модель психологической помощи. Вместе с тем, в настоящее время она вызывает все больший интерес у профессионального сообщества. Некоторые практикующие психотерапевты выбирают прохождение дополнительной подготовки в этой модели и хотят познакомиться с ней как можно ближе на личном опыте. Иные же предпочитают составить свое хоть и поверхностное, но все же вполне устойчивое представление о том, чем является и что представляет собой психотерапия переживанием, на основании слухов или одной-двух статей. Иногда диву даешься тому, что думают об этой модели не только обыватели, но и практикующие идеологически близко к этой модели психотерапевты. Порой можно услышать о глубоких и увлекающих дискуссиях про сущность диалогово-феноменологической психотерапии со стороны людей, не прочитавших хотя бы одну статью на эту тему.

Разумеется, всего этого не избежать. Все, что я мог бы сделать, так это приглашать коллег к обсуждению концептов и идей психотерапии переживанием. Для этого уже созданы соответствующие пространства – специализированная апрельская конференция в Киеве, летний интенсив «Рискуя быть живым» во второй половине июля в Карпатах, регулярные публичные лекции и творческие вечера в Киеве и Минске, специализированные обучающие программы в нескольких городах постсоветского пространства – Киеве, Минске, Одессе, Москве и пр.

Настоящий параграф преследует более локальную цель. В нем я хотел бы конфронтировать некоторые опасные или просто смешные заблуждения и развеять популярные мифы, которые окружают формирующуюся школу. Учитывая довольно скромный объем, отведенный для него и статьи вообще, попытаюсь сделать это, по возможности, кратко и просто и затрону лишь несколько аспектов.

Психотерапия переживанием фокусируется на отношениях терапевта и клиента. Почему-то часто в разговорах о диалоговой модели можно услышать о ней, что она является лишь одной из стратегий работы гештальт-терапевта, называемой работой

на границе контакта. Что, мол, суть психотерапии переживанием заключается в том, что терапевт и клиент говорят друг с другом об их отношениях. Нелепое представление о психотерапии. Диалогово-феноменологическая психотерапия фокусирует свое внимание на контакте и диалоге в той мере, в какой это помогает восстановить способность переживать. Не стоит переоценивать значение фигуры терапевта для его клиента. Даже если он и является значимой фигурой для последнего, это не означает, что большинство тем в терапии разворачиваются вокруг отношений с ним. Вообще, когда я говорю о том, что терапевт «лечит» своей Жизнью, это означает, что ведущим терапевтическим фактором выступает Жизнь терапевта в связи с Жизнью и историей клиента. Что же касается важности терапевтического контакта, она при этом остается неизменной – любые темы, истории, жалобы клиентов, в том числе и связанные с другими людьми, размещаются в процессе переживания в присутственном контакте. К слову сказать, присутственный контакт в процессе терапии может быть организован не только с терапевтом, но и с любым образом, который сейчас актуален для клиента.

В рамках методологии диалогово-феноменологической психотерапии следует всегда говорить о том, что появляется в контакте с клиентом. Снова нет. Только выбор регулирует процесс терапии. Более того, тренированный в осознании терапевт просто не в состоянии рассказать клиенту в процессе психотерапии обо всех фактах своего сознания. Говорить ли клиенту о том или ином чувстве, появившемся в контакте с ним, или о любом другом феномене – это, повторю, вопрос выбора. Более того, суть предлагаемой психотерапевтической модели вообще, как я уже отмечал, не в содержании ее. Другими словами, вообще не важно, говорю ли я клиенту о том, что происходит со мной в контакте или нет. Важно другое – мои мотивы и состояние, когда я говорю о чем бы то ни было. А постоянное говорение об отношениях с терапевтом не есть диалоговая модель.

В любой психотерапии существует диалог. Ничего нового в диалогово-феноменологической модели нет. Иногда даже тезис звучит с издевкой – «А что, есть монологовая терапия тоже?» Или приводятся аргументы о том, что диалог придуман не автором психотерапии переживанием, а существовал еще во времена Бахтина, Бубера и даже Сократа. Все верно. Категория диалога настолько древняя, что было бы наивным утверждать, что только в XXI веке с началом использования соответствующих принципов в психотерапии мы наконец узнали, что это такое. Действительно, диалог был и остается необходимым условием психотерапии.

Но вот рассмотрение диалога (точнее, присутственного контакта) в качестве единственного источника реальности для психотерапии, очевидно, является важным. И передача ему прав от терапевта на любые терапевтически значимые изменения также заслуживает отдельного внимания. Более того, насколько вы, по всей видимости, уже убедились, диалогово-феноменологическая психотерапия терапия в своей методологии апеллирует не только к диалогу, но еще и к концепции переживания, феноменологии, первичному опыту и пр.

Диалогово-феноменологическая психотерапия основана на спонтанности. Не обязательно изучать какие бы то ни было концепции. Интервенции производятся интуитивно. Действительно, психотерапия переживанием основана на свободном выборе, что означает и спонтанность. Однако грубейшей ошибкой было бы путать бытовую интуицию и свободный выбор. Во-первых, это совершенно разные процессы – интуиция отражает некий почти неосознаваемый порыв, тогда как выбор предполагает осознанное движение сердца. Во-вторых, интуиция не предполагает ответственности, в то время как выбор поворачивает человека к ней лицом к лицу. И в-третьих, интуиция яв-

ляется хоть и слабым, но обоснованием поступка, на нее всегда можно сослаться. Выбор же безоснователен по своей сути, точнее – он сам основание себя. Что касается необходимости глубокого и серьезного изучения диалогово-феноменологических концепций контакта и переживания, феноменологии и теории поля, а также непростого тренинга соответствующих им навыков, я надеюсь, она не нуждается в комментариях.

Надеюсь, уважаемый читатель, у вас сложилось представление о том, в чем заключается специфика освоения диалогово-феноменологической модели психотерапии. И если эта работа поддержала хотя бы немного вашу формирующуюся мотивацию познакомиться с психотерапией переживанием поближе на личном опыте, я буду считать, что задача, которую я ставил перед собой, выполнена.