

I Московский фестиваль позитивных динамических психотерапевтов.
11 Чтения памяти А.Ф. Лазурского, 16.02.2019 Москва

Аналитико-катартическая
терапия:
трансформация личности
Проф. А.А. АЛЕКСАНДРОВ

Аналитико-катартическая терапия (АКТА) - это современная модель психотерапии, основанная на психологии отношений.

Разделяя теорию личности и концепцию невроза В.Н. Мясищева, она существенно отличается от метода патогенетической психотерапии, сочетая психодинамический и феноменологический подходы

Патогенетическая психотерапия – альтернативна психоанализу

Концепция невроза и психотерапии развивалась В.Н. Мясищевым путем *преодоления фрейдизма*.

Отринув инфантильно-сексуальную концепцию психоанализа, В.Н. Мясищев в то же время отказался и от «метода свободных ассоциаций», заменив его методом рациональной психотерапии Дюбуа.

Однако метод «беседы», будучи рациональным в своей сущности, в большей степени акцентировал изменения на когнитивном уровне, и в меньшей степени затрагивал эмоциональную сферу личности. В этом состоял относительный недостаток патогенетической психотерапии.

АКТА преодолевает этот недостаток. Она не ограничивается беседами врача с пациентом: ее ядром является имагинативная техника «диалога со значимым другим», которая предназначена для прояснения неотчетливых переживаний и вызывания катарсиса.

Диалог с воображаемым другим

Диалог с воображаемым другим недостаточно изучен в современной психотерапии.

Он имеет отношение к проблеме самоидентификации, поскольку, в сущности, есть диалог человека с самим собой (внутренний диалог).

В АКТА самоидентификация является результатом катарсиса интеграции – кульминационного момента психотерапии.

Катарсис и инсайт

С точки зрения психотерапевтического метода различие понятий «катарсис» и «инсайт» играет огромную роль. Впервые термин «инсайт» применил Кёлер, который рассматривал его как практическое осознание («схватывание») конфликтной ситуации. С тех пор основная проблема в психоаналитической литературе заключается в различении «истинного» или «эмоционального» инсайта от чисто интеллектуального инсайта.

АКТА разграничивает понятия инсайта и катарсиса

Инсайт – это интеллектуальное явление, суть которого во внезапном понимании проблемы и нахождении её решения.

Катарсис – это феномен, при котором прежде подавленное, вытесненное психологическое содержание становится осознанным (в виде озарения) в результате предварительной внутренней работы по преодолению душевного кризиса.

Катарсис – это момент прорыва психологической защиты, сопровождаемый эмоциональными, когнитивными и телесно-физиологическими процессами. Катарсис связан не только с осознанием, но и с последующей трансформацией личности.

Если инсайт – это «эврика!», то катарсис – это «очищение» (нравственное, духовное). Если инсайт связан с «муками творчества», с интеллектуальными поисками решения задачи, то катарсис связан с «муками совести».

Применение метода

Исходя из такого понимания механизма «катарсиса» применение АКТА наиболее уместно в тех случаях, когда внутренние противоречия возникают в сфере нравственных отношений человека, когда затрагиваются его честь, достоинство, чувства справедливости, сострадания и другие нравственные категории. В этом смысле катарсис выполняет очистительную функцию.

К осознанию внутреннего конфликта через внешний

К осознанию внутреннего конфликта АКТА идет через проработку внешнего конфликта – через проигрывание межличностных конфликтов с эмоционально значимыми фигурами из прошлой и настоящей жизни пациента. Это очень важно, поскольку человек познает себя и корректирует образы своего Я лишь в случае сравнения с другими людьми.

«Смотрюсь в тебя как в зеркало»

Еще Сократ указывал, что “душа, если она хочет познать самое себя, должна заглянуть в душу другого человека и увидеть себя в ней, как в зеркале». Чтобы выработать самосознание – пишет Маркс – “человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к себе как к человеку».

Методика АКТА

Методика включает предварительное интервью и последующие сеансы, состоящие из двух блоков:

- 1) беседа терапевт-пациент, направленная на анализ отношений пациента со значимым другим;
- 2) диалог пациента с воображаемым другим.

Предварительное интервью и его цели

Предварительного интервью предназначено для общей оценки истории жизни пациента, его личности в целом и выявлению зон конфликтных отношений.

Важная задача - идентификация эмоционально-значимых фигур из прошлого – под влиянием которых формировалась неадекватная система отношений – и лиц, так или иначе причастных к актуальной конфликтной ситуации.

Первый блок терапевтического сеанса: беседа терапевт-пациент.

Содержанием беседы является анализ отношений пациента с конкретным эмоционально значимым лицом. Эта беседа носит конфронтационный характер.

Беседа: позиция «терапевт-пациент»

Терапевт

Пациент



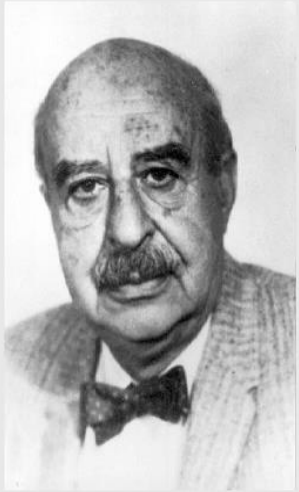
Источником конфронтации является терапевт: он сталкивает пациента с противоречивыми фактами, высказываниями и чувствами, задает провокационные вопросы.

Цель – расшатать позицию пациента, посеять сомнения, побудить его к критической оценке ситуации и своей роли в ней.

Переход от беседы к диалогу с воображаемым Другим

В процессе беседы терапевт «нащупывает» слабые места в позиции пациента, отслеживает проявления его сопротивления (на вербальном и невербальном уровнях) и в подходящий момент предлагает пациенту перейти от рассказа к действию – проигрыванию диалога с конкретным значимым другим. Диалог осуществляется при помощи техники «пустого стула».

Техника «Пустой стул»



Ф. Перлз



А. Александров

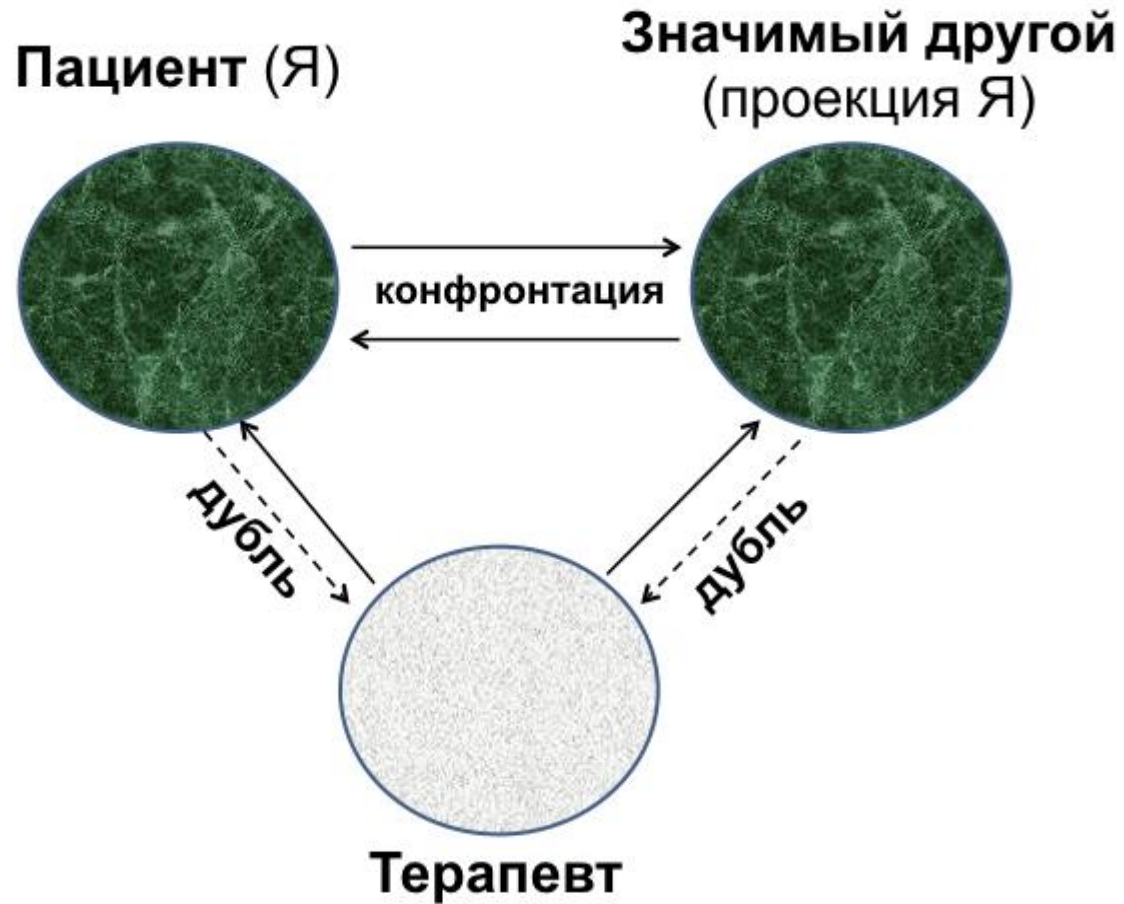


Я. Морено

Диалог

Диалог – кульминация терапевтического сеанса, его цель – достижение катарсиса. Для осознания неосознанных переживаний и разрешения внутренних противоречий необходимо активное участие в этом диалоге терапевта, который играет роль дублера – «второго Я» пациента. Дублер стремится быть «внутренним голосом» пациента, вскрывать его тайные мысли, чувства и желания. Он должен понимать все то, что не договаривает пациент.

Диалог - встреча



Роль воображаемого собеседника.

Он служит экраном для проекции Я: все действие происходит во внутреннем мире пациента. В отличие от классической психодрамы в АКТА результативной силой является не внешнее взаимодействие с другими участниками группы, а внутреннее действие – «переживание-деятельность». Внешнее же действие – смена стульев – необходимо для более четкого разведения внутренних голосов.

Дублирование

- Дублирование – это основная техника, осуществляемая терапевтом с целью прояснения неотчетливых переживаний, выявления скрытых смыслов.
- Техника дублирования предлагает тип интерпретации в форме сообщений терапевта (реплик), согласованных с Я-системой пациента.
- В роли «двойника» психотерапевт начинает диалог с поддерживающей пациента роли, однако, как только между ними развился альянс, терапевт включает мягкую провокацию или конфронтацию для ускорения процесса кларификации.

Дублирование: обратная связь от пациента

Пациент получает инструкцию исправлять любое неточное замечание терапевта.

Любая реплика терапевта, соответствующая миру переживаний пациента воспринимается последним как собственный внутренний голос; ошибочные замечания воспринимаются как «чужеродное тело» в собственном мире переживаний и «рефлекторно» устраняются.

Важным является тот факт, что пациент не оказывает сопротивления верным высказываниям терапевта, но принимает их и развивает в собственном монологе.

Двойное дублирование

В отличие от классической психодрамы в АКТА терапевт дублирует и пациента и его воображаемого собеседника (проекцию Я). *Двойное дублирование* – это вербализация и конфронтация терапевтом противоречивых чувств и желаний пациента, которые лежат в основе его неосознанного внутреннего конфликта. Это инновационная техника, с помощью которой значительно усиливается катартический эффект диалога.

АКТА с позиций диалогического подхода

Понять сущность диалога АКТА нам поможет рассмотрение его с позиций концепций отечественных ученых Л.С. Выготского и М.М. Бахтина. Это концепция внутренней речи Выготского и диалогическая концепция бытия Бахтина. Работы этих мыслителей сходятся в диалогическом построении сознания.

Внутренняя речь

Внутренняя речь – есть результат интериоризации внешней речи. Диалоги с другими трансформируются во внутренние диалоги. Другой репрезентирован во внутреннем мире человека.

Внешняя речь есть процесс превращения мысли в слова. Внутренняя речь – этап на пути к внешней (коммуникативной) речи. Это отрывочная, фрагментарная и сокращенная речь, в которой смысл преобладает над значением.

Суть диалога в АКТА – прояснение неотчетливых переживаний

В процессе диалога неявный, имплицитный опыт пациента, существовавший прежде в довербализованной, дорефлексивной форме, в результате вербализации, становится явным, эксплицитным. Это процесс превращения внутренней речи, еще не вербализованной, во внешнюю, коммуникативную речь.

В процессе двойного дублирования АКТА-терапевт прибегает к вербализации как на глубинном, до-речевом, до-сознательном уровне, так и на более дифференцированном, осознаваемом уровне. Означение на доречевом уровне осуществляется через эмпатическое отражение элементов внутреннего мира пациента. В отличие от клиент-центрированной психотерапии АКТА не ограничивается отражением чувств и кларификацией. АКТА-терапевт добавляет к отражению чувств когнитивные элементы, используя конфронтацию.

Декодирование внутренней речи

С позиций семиотики Диалог в АКТА – это процесс декодирования внутренней мыслительной речи в речь внешнюю, коммуникативную. Выготский: «Мысль не выражается, но совершается в слове».

В АКТА этот процесс осуществляется при активном участии и под контролем терапевта. АКТА-терапевт в буквальном смысле слова проникает во внутренний мир переживаний пациента.

Полифоническая концепция сознания

Опираясь на литературные произведения Ф.М.Достоевского, Бахтин создал полифоническую концепцию сознания. Внутренний диалог рассматривается им как взаимоотношения внутренних собеседников.

Внутренний диалог происходит и тогда, когда реального внешнего собеседника не существует. Другой присутствует незримо, его слов нет, но глубокий след этих слов определяет слова первого собеседника.

Выявление «тайного слова»

Подлинно диалогическим является такое общение, при котором возникает «резонанс» воспринимаемой реплики собеседника и собственного «тайного слова» – мысли, еще не выговоренной вслух, недооформленной в речи и не до конца осознанной. Чужое высказывание способствует расширению смыслового поля своего высказывания – ответной реплики другому.

В АКТА это положение находит свое отражение в технике двойного дублирования – технике выявления «тайного слова».

Структура внутреннего диалога

Опираясь на концепцию полифонического сознания последователи М.М. Бахтина (Hermans, 2006) выделяют в структуре «Я» множество относительно самостоятельных «голосов» («Я-позиций»), которые ранее представляли собой участников некоторых социальных отношений. Каждая из этих позиций выражает различные аспекты личностного сознания, порождая соответствующие воспоминания или истории (нарративы).

АКТА – полифоническая форма психотерапии

Главный принцип диалога в АКТА – это разведение внутренних голосов по конкретным значимым другим – носителям определенных смыслов, позиций, с последующим вступлением пациента в диалог с ними. В процессе перехода от сеанса к сеансу, от одной значимой фигуры к другой, происходит экспликация (развертывание) внутренних голосов, другими словами – превращение «почти молчаливой» внутренней речи во внешнюю вербализованную речь.

Значение контекста

Почему так важно разведение голосов, их персонификация?

Речь часто несёт в себе неявно выраженную интенцию говорящего, скрытый смысл. Для понимания смысла речи большое значение имеет адекватная референция – соотнесение речевого высказывания с реальной событийной ситуацией.

Поэтому в АКТА каждому диалогу пациента со значимым другим предшествует беседа с терапевтом, целью которой является ознакомление с контекстом, с конкретной событийной ситуацией пациента.

Частичный катарсис

В АКТА мы различаем два типа катарсиса: частичный, или неполный, и полный – катарсис интеграции.

Предполагается, что каждый диалог с отдельной фигурой, связанной с актуальным конфликтом, должен завершиться как минимум частичным, или неполным, катарсисом. Это – интерперсональное осознание.

Катарсис интеграции

Для достижения полного катарсиса необходимы диалоги с родительскими или иными фигурами первичной группы. Полный катарсис (катарсис интеграции) является результатом интеграции частичных катарсисов, достигнутых в диалогах с отдельными значимыми фигурами.

Герменевтический круг

Таким образом, В АКТА наблюдается движение от неполного катарсиса к катарсису интеграции по принципу герменевтического круга (круга понимания). Пациент переходит от одной значимой фигуры к другой, устанавливая тем самым связи между прошлым и настоящим, выстраивая их в единую психогенетическую цепь.

Понимание связи внутриличностной проблематики с межличностной конфликтностью приводит к росту самосознания, интеграции личности и коррекции нарушенных отношений.

Диалог как «встреча двух сознаний»

В процессе диалога усилия терапевта направлены на вербализацию внутренней (смысловой) речи пациента, на выявление скрытых смыслов.

Терапевт стремится к тому, чтобы его голос был созвучен тайному слову пациента. Когда голоса терапевта и пациента сливаются в единый голос - тогда, по выражению Бахтина, происходит «встреча двух сознаний». Вот почему пациент и терапевт переживают катарсис одновременно.

Тезисы

1. АКТА – современная модель психотерапии, сочетающая в себе элементы каузального и феноменологического подходов. Теоретической основой АКТА является психология отношений В.Н. Мясищева (теория личности и концепция психогенеза невроза). Развивая отечественную модель психотерапии, АКТА обращается также к ряду идей и концепций из других направлений психологической науки, в частности: к концепции незавершенных действий Б.В. Зейгарник, концепции педагогического взрыва А.С. Макаренко, к полифонической концепции сознания М.М. Бахтина, к концепции внутренней речи и внутреннего диалога Л.С. Выготского.

2. АКТА работает с неосознанными переживаниями и стремится к достижению катарсиса. АКТА рассматривает катарсис как нравственное очищение - феномен, при котором прежде подавленное, вытесненное психологическое содержание становится осознанным (в виде озарения) в результате предварительной подчас мучительной внутренней работы по преодолению душевного кризиса. Катарсис завершается трансформацией личности с коррекцией нарушенных отношений.

3. Катарсис достигается в процессе Диалога пациента с воображаемым значимым Другим. При этом используется техника *Двойного дублирования* – вербализация и конфронтация терапевтом противоречивых чувств и желаний пациента, которые лежат в основе его неосознанного внутреннего конфликта.

В научной психологии понятию дублирования соответствуют такие понятия, как означение, символизация, вербализация.

4. С позиций семиотики Диалог в АКТА – это процесс декодирования внутренней мыслительной речи в речь внешнюю, коммуникативную. Выготский: «Мысль не выражается, но совершается в слове». В АКТА этот процесс осуществляется при активном участии и под контролем терапевта. АКТА-терапевт в буквальном смысле слова проникает во внутренний мир переживаний пациента.

5. С точки зрения диалогического подхода АКТА является полифоническим методом психотерапии, в задачу которого входит персонификация внутренних голосов с последующим проигрыванием диалогов с их воображаемыми носителями.

6. Главный принцип диалога в АКТА и он же главный технический прием – это разведение внутренних голосов по конкретным значимым другим – носителям определенных смыслов, позиций, с последующим вступлением пациента в диалог с ними. В процессе перехода от сеанса к сеансу, от одной значимой фигуры к другой, происходит экспликация (развертывание) внутренних голосов – превращение внутренней речи во внешнюю вербализованную речь.



**МЫСЛЬ НЕ ВЫРАЖАЕТСЯ
В СЛОВЕ, НО
СОВЕРШАЕТСЯ В НЁМ.**

— Лев Семёнович Выготский



**АКТА – это метод, которым
можно овладеть!**