

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



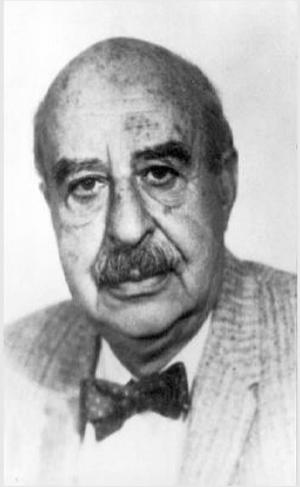
Источником конфронтации является терапевт: он сталкивает пациента с противоречивыми фактами, высказываниями и чувствами, задает провокационные вопросы.

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

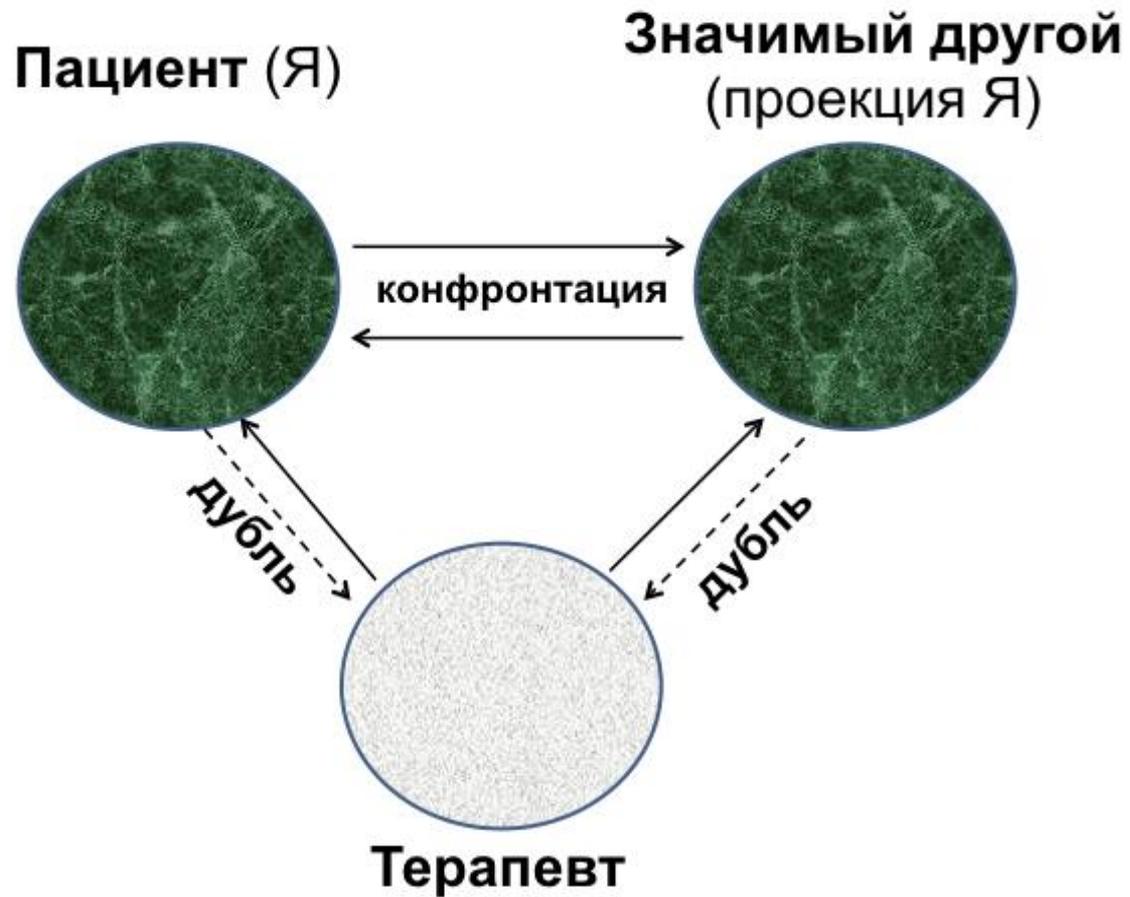


Я. Морено

# 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!**