

Е.Н. Волков, к.ф.н., Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского – Национальный исследовательский университет

Почему я не психоаналитик, или О мелководье «глубинной» психотерапии

Делай то, что правильно, а не то, что легко.
Из ленты Facebook

После предыдущей статьи о фундаментальных реперах психотерапии (и не только психотерапии) я уже планировал перейти к онтографическому картированию некоторых процессов консультирования, но вдруг увидел, направив свой «поисковый прожектор» в субъективно выбранном направлении, интересные для меня, но кажущиеся общезначимо важными «темные места» взаимодействия психотерапии с реальностью и решил на них обязательно остановиться.

То, о чем я хочу написать и эскизно проиллюстрировать, относится отнюдь не только к психотерапии и консультированию, но и к любой человеческой деятельности в силу определенных базовых свойств homo sapiens, о которых я уже неоднократно упоминал в своих статьях. В контексте психотерапии, однако, предлагаемые к рассмотрению явления и их последствия выглядят особенно замечательными.

Уже приступив к созданию статьи, в ленте Facebook наткнулся на фразу на английском языке: «Do what is right, not what is easy» («Делай то, что правильно, а не то, что легко»).

Попытался повторно найти ее, чтобы сохранить ссылку, и обнаружил ее, чтобы развитие идеи: «Truth is truth even if no one believes it. Lie is lie even everyone believes it» («Истина есть истина, даже если никто не верит в нее. Ложь есть ложь, даже если в нее верит каждый»).

Оба приведенных выше утверждения кажутся мне одними из самых психотерапевтически фраз, когда-либо мною прочитанных. Они поразительно кратко и точно выражают то основное содержание, которое я пытаюсь вложить в данную статью.

На что претендует – прямо или косвенно – любое направление в психотерапии? Как минимум на эффективную помощь клиенту в гармонизации отношений с реальностью и с самим собой как частью этой реальности (я оставляю за скобками медицинскую помощь организму).

Но как отражаются в той или иной школе психотерапии ее собственные отношения с реальностью? С научной точки зрения, они выглядят так, как на диаграмме Венна (рис.), и это без учета практической безграничности реального мира в любом измерении.

Если представить эту диаграмму динамической, то увидим довольно быстро меняющуюся область реальности и весьма инертную область психотерапии, что приведет к постоянному изменению места и площади совпадающего сектора и, скорее всего, не в пользу психотерапии.

Мне могут сказать, что ничего особо нового в этой диаграмме нет и что если психотерапия обладает исцеляющей силой лишь в пределах площади пересечения двух кругов, то и это вполне оправдывает существование ее самой как сферы человеческой деятельности и ее служителей – психотерапевтов. Вместо психотерапии на эту диаграмму можно поместить любую другую отрасль знаний и практики, и ее пересечение с реальностью графически почти ничем отличаться не будет.



Рис. Диаграмма Венна

По первому вероятному возражению могу ответить, что совпадение с реальностью не тождественно эффективности. По второму – скажу, что в случае детализации и усложнения картинки различия, скорее всего, проявятся, и не обязательно в пользу психотерапии, но это уже другая тема.

Предлагаю вернуться к вопросу о том, как психотерапия в лице своей теории и практики видит свое положение на подобной схеме и какие выводы делает, а также как учитывает это в отношениях с клиентами?

Ответ: никак. Если иметь в виду осознанное и научно подкрепленное рефлексирование и коррекцию по критериям науки концептуализацию. Я отнюдь не предъявляю психотерапии претензию, что она не выполняет философские и общенаучные задачи. Непростительная ущербность психотерапии, по моему мнению, состоит в дремучем игнорировании достижений философии и современной науки в целом и в отсутствии их адекватного интегрирования в «душевспомогающие» концепции и технологии.

Каким может быть «интерфейс» психотерапии, обращенный к клиенту, в контексте конкретной сессии? Это вопрос ситуативный. А что прячется за этим «интерфейсом»? За понятными и полуграмотному индийскому крестьянину иконками на тачскрине смартфона стоят громады десятков наук, тысячи систематических экспериментов и испытаний, миллионы чертежей, очень тщательно и планомерно организованная и согласованная деятельность. А в кабинете психотерапевта незримо присутствуют пара десятков сомнительных книг, средневековое ремесленничество и узкий кругозор консультанта, основанный на случайном опыте. Исключением является лишь когнитивно-поведенческий подход, хотя и все более закатывающийся и остающийся пока в большей степени в прошлом веке.

Никакая система не может быть достаточно полно и точно понята и получена серьезный толчок к развитию исключительно в пределах себя самой. Надо выходить за границы своего цеха на множество метауровней и обучаться, обучаться и обучаться у других наук и практик (не эзотерических и не любительских, конечно же). В этом и заключается созидательная и вполне земная трансцендентность без малейшей примеси мистики.

Без постоянного отречения от самой себя и открытости в общую «кровеносную» среду любая концептуально-технологическая конструкция неизбежно превращается в подобие сектантских проповедей, тупикового анклава, внутри которого застывшая на десятилетия в культ прошловековая инновация делится на конкурирующие секточки строго в границах начального проруба в стене. Современная психотерапия в подавляющей степени как раз и представляет собой набор феодално-раздробленных «княжеств», постоянно и бесплодно дробящихся еще и внутри себя, не желающих знать и осваивать практически ничего из колоссальных запасников передовых научных и инженерных отраслей.

А ведь психотерапия заявляет претензии на такое глубокое знание мира и человека, которое якобы способно существенно помогать страждущим людям с серьезными жизненными нарушениями: находящимся в шоке, дезориентированным, эмоционально и

когнитивно разбалансированным, пребывающим в состояниях тяжелых зависимостей и т.п. Психотерапия также предлагает и нахождение смысла жизни, и налаживание отношений в семье между супругами и между родителями и детьми, и обретение душевного равновесия, и фактически программы обучения различным знаниям, и методы разрешения конфликтов. Амбиции безмерные, но ни концептуально-методологически, ни инженерно-технологически не подкрепленные на уровне, хоть как-то сравнимом с уровнем естественных наук и современных прорывных технологий.

На решение многих из перечисленных задач также претендуют религия, школа (шире – система образования) и политика (государство), а психотерапия волюн или неволю оказывается конкурентным игроком. Спасает ее то, что другие игроки на поле социо- и человекоустройства отстали, ленивы, нелюбопытны, неумелы и неповоротливы чуть ли не в большей степени.

Российский психолог А.Г. Лидерс попробовал в свое время дифференцировать психолога-консультанта от учителя, священника, юриста (адвоката), врача и социального работника. Как я уже писал в одной из предыдущих статей, он увидел специфику помогающего консультирования в «сопроживании». Термин хороший, звучит очень гуманно, но стоит только представить себе конкретное наполнение «сопроживания» консультанта и клиента в реальных жизненных обстоятельствах, как сразу возникает желание установить определенные принципы и критерии такого временного сожительства, чтобы после него оставались не ЗППП и выкидыши, а максимально гарантировались полезные результаты или хотя бы нанесение вреда.

Существуют, конечно же, этические и правовые кодексы, регламентирующие отношения психотерапевт–пациент и прописывающие некоторые профессиональные стандарты, но они затрагивают, я бы сказал, отнюдь не поверхностные аспекты. А самое главное, они не задают нравственно-ценностные и профессиональные параметры отношений психотерапевтов с реальностью и с самими собой как частичками этой реальности на том уровне, который соответствует лучшим научным и технологическим возможностям наших дней.

Разве не является важнейшим этическим и профессиональным императивом для психотерапии постоянный поиск во всех направлениях наилучших идей и инструментов для помощи страдающим и ищущим поддержки людям?

Принципы и техники познания, мышления и конструктивной деятельности, выработанные в науке и инженерии, носят, с определенной точки зрения, и ценностно-этический характер, и определенную жанровую специфику. Психотерапию же до сих пор часто пытаются конструировать по лекалам или художественной прозы, или эзотерических камланий, или прямо замещают различными видами художественной самодетельности – музыкой, танцами, рисунками, сказками и т.п. В лучшем случае имитируют или приспособливают философию («в лучшем» в том смысле, что выбирают более-менее интересную и содержательную философию).



Е.Н. Волков

Но только наука и инженерия продемонстрировали потрясающую эффективность в решении проблем.

Решение проблем – это результат прежде всего не отдельных удачных концепций, а общего непрерывного процесса проб и настойчивого устранения ошибок в своем мышлении и поведении. Психоанализ же, к примеру, как и многие другие направления в психотерапии, нацелен на воспроизведение самого себя, предназначен «психоанализировать», а не решать проблемы с максимальным привлечением всех научных знаний и принципов. Получается так, что в психотерапии временные частные и частичные теории и технологии преподносятся и продвигаются как вечные и всеобщие (всехватывающие).

Некоторые здравомыслящие люди при погружении в среду психотерапии открывают для себя такие «авгиевы конюшни», что предлагают вообще отказаться от этого вида деятельности как профессии, как, например, Дж.М. Мэсон, работу которого под кратким выразительным заголовком «Против психотерапии» я уже как-то упоминал. Он разглядел во многих современных направлениях, в первую очередь в психоанализе, такой заряд авторитаризма, что послал всю психотерапию куда подальше и предложил гражданам самостоятельно и демократически собираться в группы по решению своих проблем без участия вроде как профессионалов.

Только собирался поставить точку, как прочитал пост в ЖЖ Антона Носика про «крах придворной социологии», случившийся в ходе выборной кампании мэра Москвы летом и в начале осени этого (2013) года: «...Все наши гранды социологии, пользующиеся доверием как власти, так и значительной части оппозиционно настроенной публики, ...критически зависили уровень поддержки кандидата от власти, занизили рейтинг оппозиционного претендента, а с явной очень точно угодили пальцем в небо. Ошибка по каждому из параметров в несколько раз превысила тот уровень «допустимой погрешности», который «социологи» сами для себя «научно» установили. ...Прикладная социология в 2013 году вполне может давать качественные результаты. Но для этого нужно делать ровно то, чего большинство наших авторитетов делать не могут и не хотят. А именно – подвергать сомнению и регулярно дорабатывать весь «классический» инструментальный для измерения общественного мнения. Не может же такого быть, чтобы мир стремительно менялся, плотность коммуникативных и информационных потоков росла по экспоненте, а методики опроса полувековой давности при этом не устаревали. И не только в меняющихся временах беда. Даже в один и тот же момент времени для получения ответа на принципиально разные вопросы имеет смысл адаптировать методики измерения к специфике прикладной задачи. Мы же не измеряем пульс термометром, а давление – линейкой».

В силу специфики психотерапии с ее конфиденциальностью и общением один-на-один мы вряд ли сможем прямо наблюдать такой публичный позор импотенции, как в случае с социологией. И никто никогда не узнает, сколько обратившихся за помощью ежедневно не только не получают адекватной поддержки, но и сталкиваются с лженаучными объяснениями, странными интерпретациями и с личным нездоровьем сидящих у изголовья кушеток...

¹ Отсылаю к своей статье «Пустота в квадрате: социальные проблемы и психологическое консультирование», в которой я подробно комментирую культурно-историческую концепцию психотерапии Ф. Кушмэна и коротко ссылаюсь на концепцию А.Г. Лидерса: Волков Е.Н. Пустота в квадрате: социальные проблемы и психологическое консультирование // Здоров'я України – XXI сторіччя. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія. № 1 (16), март 2011. – С. 74-75.

² <http://dolboeb.livejournal.com/2566809.html>