

ТЕОРИИ И ПРАКТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ



Социальная адаптация личности

Борис Братусь

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

Аннотация. Обсуждается ситуация конкурентных отношений между медициной и психологией в сфере психотерапии. Показано, что в России в последние десятилетия психология становится все более социально востребованной, однако вопрос о «немедицинской психотерапии» остается принципиально значимым. Задача психолога – помочь исцелить душевные и духовные недуги; показать, что страдание имеет свой психологически значимый смысл – оно дает возможность развить чувствительность рефлексии на свой внутренний мир; заглянуть в глубину душевной и духовной сущности человека. Однако страдание без осознания испытания не несет в себе ничего, кроме пытки. Осознание же страдания дарует человеку понимание смысла его жизни.

Ключевые слова: психотерапия; исцеление душевных и духовных недугов; перестройка внутреннего жизненного мира человека; язык душевных страданий; страдание как болезнь и как знак испытания; психотерапия и психологическая помощь; консультативная помощь.

Abstract. The situation of competitive relationship between medicine and psychology in the field of psychotherapy is discussed. It is shown that for the last decade psychology in Russia is in demand but the question about “non-medical psychotherapy” is still of significance. The task of a psychologist is to help to heal mental and spiritual illnesses; to show that suffering has its own psychologically significant meaning that is it gives chance for development of reflection sensitivity towards inner world; suffering makes it possible to look

into the depth of mental and spiritual essence of a person. But suffering without understanding of trails carries nothing but torture. Understanding of suffering gives awareness in person's meaning of life.

Keywords: psychotherapy; healing of mental and spiritual illnesses; reconstruction of man's inner world; the language of mental sufferings; suffering as an illness and as a sign of trail; psychotherapy and psychological support; consultative assistance.

Методология
терапии

Кратко затронем важный вопрос, требующий методологического разведения профессиональных взглядов и компетенций медицины и психологии. Это вопрос о *терапии*. Разумеется, ни о каком непосредственном вмешательстве психолога, скажем, в фармакологический или – тем более – хирургический процесс речи быть не может, но остается область, где отношения становятся все более конкурентными и острыми. Это область *психотерапии*.

Традиционно
психотерапия
относится к арсеналу
медицины

Традиционно психотерапия, как и всякая терапия (лечение), относилась к арсеналу медицины. В старой триаде врачебных средств – *скальпель, трава* (лекарства) и *слово* – последнее можно считать зерном, основой психотерапевтических воздействий. Вспомним также классическую рекомендацию «лечить больного, а не болезнь», акцентирующую внимание на необходимости учета индивидуальности пациента, значимости слова, наставления, самого облика и установок врача¹. Все это и стало очерчивать область личного отношения врача к больному человеку, значимость и влияние этого отношения на процесс выздоровления, что, собственно, и послужило со временем выделению психотерапии в отдельный вид лечения. Ученик Владимира Николаевича Мясищева (1893–1973), советский и российский психиатр, психотерапевт, медицинский психолог Борис Дмитриевич Карвасарский (1931–2013) писал: «...наиболее принятым в нашей литературе является определение психотерапии как системы лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного. И, следовательно, будучи

1 Основоположник русской классической медицины Матвей Яковлевич Мудров (1776–1831) в обращении к молодым врачам писал: «Зная взаимные друг на друга действия души и тела, долгом почитаю заметить, что есть и душевные лекарства, которые врачуют тело... Сим искусством печального утешишь, бешеного остановишь, резкого испугаешь, робкого сделаешь смелым, скрытого откровенным, отчаянного благонадежным. Сим искусством сообщается та твердость духа, которая побеждает телесные боли, тоску и метание, и которая самые болезни, например нервные, покоряет воле больного» [1, с. 211].

В последние десятилетия психология становится все более социально востребованной

Лечебная ли дисциплина «психология»?

Цель врача – избавить человека от страданий

Задача психолога – помочь исцелить не только тело, но и душу

Психолог должен быть чутким к философии, к рефлексии, диалогу и сопереживанию

методом лечения, психотерапия традиционно входит в компетенцию медицины» [2, с. 7].

С этой традицией теперь согласны, однако, не все. Начиная с 1960-х – 1970-х гг. прошлого века на Западе, а в нашей стране – с 1980-х – 1990-х гг., психология становится все более социально востребованной, стремительно расширяющей область своего практического применения. Значительное место при этом начинает занимать психологическое участие в разрешении житейских и личных проблем, а поскольку среди пользователей таких услуг (клиентов) немалую долю составляют люди с теми или иными психическими (чаще, конечно, пограничными) отклонениями, то это направление все чаще и охотнее именуется психотерапией (иногда с прибавкой для разъяснения – немедицинской, психологической). Такой подход можно считать уже укорененным, и теперь учебники психотерапии пишутся не только, как раньше, врачами, но и психологами, медицинского образования не имеющими [3; 4].

Можно ли сказать в связи с этим, что и психология реально становится лечебной (терапевтической) дисциплиной, переняв в определенных областях инициативу от медицины?

Вопрос этот, несмотря на частые уверения психологов в возможности «немедицинской психотерапии», остается достаточно острым и принципиальным. И для того чтобы если не разрешить, то, по крайней мере, как-то определиться в нем, надо еще раз вернуться к исходному различию позиций медицины и психологии.

Цель врача – избавить человека от болезни и тем самым, в более широком понимании, от страдания. Для психолога страдание – специфически человеческое *переживание* данной, часто критической, жизненной ситуации мучительного внутреннего разлада с собой и миром, невозможности реализации жизненно важных целей и предпочтений, потери смысловой наполненности бытия, ценности своего существования и т. п.

Задача психолога не в том, чтобы избавить (излечить) от этих (повторяю – подчас мучительных) переживаний, от этого страдания, а в том, чтобы помочь страдающему (страждущему) конструктивно осуществить работу по перестройке внутреннего жизненного мира человека, по смысловому восполнению до себя – целого (и в этом плане – исцеленного).

Психолог для болящего может выполнять роль помощника, переводчика с языка телесного страдания: мук, неудобств, тягот (к чему обычно сводится в нашем восприятии болезнь) на язык страдания душевного.

Здесь психолог с неизбежностью должен становиться близким и чутким к философии, к рефлексии (не только научной, но и личной, персональной) аксиологического пространства, чтобы быть готовым к встрече, диалогу, сопереживанию и подведению человека к пониманию происходящего с ним, пониманию им себя не только как стремящегося (что абсолютно естественно) к скорому избавлению от страданий и боли (болезни), но – одновременно – способного принять выпавшее ему как знак испытания, постижения, утверждения (быть может, последнего) всей полноты и высоты человеческой сути¹.

Страдание как
болезнь и как знак
испытания

Этот раскол сознания, одновременно избегающего и принимающего случившееся, сам по себе глубок, и порой трагичен, но нельзя его отвернуть, затушевать, убежать от него без ущерба для сущностного развития, ибо, как писал философ Владимир Вениаминович Библихин (1938–2004), «страдая от него, мы не можем объявить его не нашим, чуждым нам. Такое отчуждение от раскола на опыте поканчивает с нами как свободными. Другой дороги к свободе нет, потому что, не взвалив на себя и раскол – не ради раскола, а как часть всего сущего – человек не сохранит своего призвания. Так обстоит дело с выбором: стоит выбрать отказ от разрыва, и ты впредь лишаешься выбора, всякий твой выбор отныне продиктован необходимостью избегать многих, потом всех вещей, потому что разрыв проходит через все» [6, с. 89].

Страдание дает
возможность
заглянуть в глубину
душевной
и духовной сущности
человека

Добавлю к этим значимым словам, что страдание (столь часто и в ипостаси болезни), подводя нас к краю этого мучительного разрыва, раскола, впервые дает возможность заглянуть в его глубину, увидеть в непреложности само живое сердце человеческое – то самое, которое, словами поэта, бьется «на пороге как бы двойного бытия», непостижимым образом средоточивая в себе все антиномии и непримиримые противоречия. Как считал старый мыслитель, в человеке должно уместиться сразу два сердца: истекающее кровью, изнемогающее и другое – полное мужества. Но у нас оно одно: страдающее и ликующее, трусливое и отважное, отступающее и побеждающее, предающее и жертвующее, соблазняющееся и

¹ Философ и психолог Иван Александрович Ильин (1883–1954) писал: «...болезнь есть как бы таинственная запись, которую нам надо расшифровать: в ней записано о нашей прежней неверной жизни и потом о новой предстоящей нам, мудрой и здоровой жизни. Этот “шифр” мы должны разгадать, истолковать и осуществить. В этом – *смысл болезни*» [5, с. 572].

стойкое, низменное и возвышенное, любящее и ненавидящее, скупое и щедрое, берущее и дающее, черствое и нежное, потерявшее надежду и исполненное веры (Господи! Помоги ему!). Именно глубина сердца, его борение и выбор определяет, оправдывает человека, а не успех, слава или внешние знаки могущества. За одно то, что страдание, как ничто, способствует этому пониманию – оно может становиться достойным за него положенной цены, хотя ноша его часто столь тяжка и неудобноносима, что да минует нас она. Но, когда она нас обойдет, не будем думать (и уж тем более кичиться), что это исключительно заслуга нашей праведности, правильности, предусмотрительности. Скорее следствие снисхождения, немоги, слабости, ненадежности. И страдание наше, быть может, переложено сейчас на чьи-то другие плечи. Поэтому перед сейчас страдающими мы всегда в долгу.

Страдание без осознания испытания

Иное дело, что страдание без этого осознания, без открытия в себе (и других) сердца как основы человеческого бытия ничего, кроме пытки, не несет. Но тогда оно уже и не страдание¹, а мучительство и мука, могущие лишь ломать, обесмысливать, доводить человека до отчаяния, до полного опустошения – «болезнь к смерти», сказал бы С. Кьеркегор (1813–1855), в отличие от движения к свету – «болезни к жизни»². Для медицины – и в том и в другом случае – мишенью является болезнь как таковая (физическое страдание равно болезни), с которой надо бороться (лечить) и в результате устранить (вылечить). Без всяких сомнений – великая и благородная задача. Но (что мы сейчас единственно утверждаем) – *другая*, иного рода чем – в нашем понимании – у психолога.

Классификация уровней психического здоровья

Если обратиться к классификации уровней психического здоровья, то медицинское понимание болезни в основном сводимо к первому (*психофизиологическому*) уровню (или – не в соматике, а в психиатрии – еще и ко второму, *индивидуально-психологическому*). Высший –

1 А.С. Пушкин выразил полноту бытия человека в следующих строках: «...Но не хочу, о други, умирать / Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать». [Из стихотворения «Элегия», 1830 «Безумных лет угасшее веселье...»). Пушкин А.С. Собр. соч.: в 10 т. Т. 2. С. 299.]

2 Понятно, что «болезнь к смерти» может на уровне организма сопровождаться выздоровлением и долгой жизнью обладателя этого организма, тогда как «болезнь к жизни» может оборачиваться в физическом плане летальным исходом. [См. Кьеркегор С. Болезнь к смерти: пер. с датского. 2-е изд. М., 2014.]

собственно, *личностный* – остается, как правило, вне рассмотрения. Между тем это единственный уровень, на котором (с которого) может быть дана конечная (последняя) возможность выйти из ситуации, стать над ней. Более того – стать над всей своей жизнью, увидеть ее в контексте истории, культуры, спасения. Это предельный для нас уровень свободы и самопонимания. И в этом плане болезнь (и мы в ней) может предстать как объект рассмотрения, рефлексии. Ущербом будет тогда для этого уровня не сама болезнь (страшно сказать – даже смертельная), а отсутствие возможности, силы, ясности ее понимания. Работа психолога соотносится в пределе, в финальной устремленности с этим уровнем, при всей важности, разумеется, предыдущих.

Психология
не присваивает
термин
«психотерапия»

В связи с этим, несмотря на весьма возможное неудовольствие многих своих коллег, автор не стал бы особо настаивать на ассимиляции, присвоении психологией термина «психотерапия», оставив его, как и остальные виды терапий («траву» и «скальпель»), медицине, а предложил бы обходиться более скромным и – главное – свободным от исторических напластований и притязаний другой науки обозначением, скажем, «психологическое консультирование»¹, или «психологическая помощь» [8], или – несколько архаично – «психологическое вспоможение» (А.А. Пузырей говорит ведь о психологической майевтике [9]).

Теоретический
фундамент –
концепция личности,
практический –
конструктивная
помощь

В любом случае представление о личностном здоровье становится здесь исходным (и, разумеется, не сводящимся лишь к отсутствию болезни). Теоретическим фундаментом должна стать тогда *общепсихологическая концепция личности*, предельной целью практики – конструктивная помощь в становлении и поддержке того устройства, направленности и уровня личности, которые способны стать необходимыми условиями полновесной, соответствующей своему понятию человеческой жизни. Выше не подняться, но ниже нельзя править.

1 Профессор, психолог-консультант, член Американской ассоциации психологов и Ассоциации специалистов по групповой работе Джеральд Кори определяет, например, психологическое консультирование как «процесс, посредством которого людям предоставляется возможность исследовать личные затруднения с подготовленным профессионалом» [7, с. 335]. Согласитесь, читатель, что сказано очень взвешенно, корректно: не затронута территория врачебная, зато скромно и достойно представлена психологическая.

1. Мудров М.Я. Слово о способе учить и учиться медицине практической или деятельному врачебному искусству при постелях больных // Избранные произведения. М., 1949. С. 201–256.
2. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. Л., 1982.
3. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М., 2006.
4. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. М., 2006.
5. Ильин И.А. О здоровье / Поющее сердце. Книга тихих созерцаний // Религиозный смысл философии. М., 2003. С. 567–573.
6. Биbihин В.В. Узнай себя. СПб., 1989.
7. Corey G., Corey M.S. I never knew I had a choice. Belmont, 1978.
8. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: Теория и практика. М., 2001.
9. Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психогика. М., 2005.

References

1. Mudrov M.Ya. Slovo o sposobe učit' i učit'sya meditsine prakticheskoy ili deyatel'nomu vrachebnomu iskusstvu pri postelyakh bol'nykh. In: *Selected works*. Moscow, 1949. Pp. 201–256. (In Russian).
2. Karvasarskij B.D. *Meditsinskaya psikhologiya*. Leningrad, 1982. (In Russian).
3. Kochunas R. *Psikhoterapevticheskie gruppy: teoriya i praktika*. Moscow, 2006. (In Russian).
4. Sokolova E.T. *Psikhoterapiya: teoriya i praktika*. Moscow, 2006. (In Russian).
5. Il'in I.A. O zdorov'e. From: Poyushchee serdtse. Kniga tikhikh sozertsanij. In: *Religioznyj smysl filosofii*. Moscow, 2003. Pp. 567–573. (In Russian).
6. Bibikhin V.V. *Uznaj sebya*. Saint-Petersburg, 1989. (In Russian).
7. Corey G., Corey M.S. *I never knew I had a choice*. Belmont, 1978.
8. Bondarenko A.F. *Psikhologicheskaya pomoshch': Teoriya i praktika*. Moscow, 2001. (In Russian).
9. Puzyrej A.A. *Psikhologiya. Psikhotekhnika. Psikhogogika*. Moscow, 2005. (In Russian).