ISSN 1990-9349

ЖУРНАЛ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Победитель Национального психологического конкурса «Золотая Психея — 2000»

Специальный выпуск:

Когнитивно-поведенческая терапия: теория и практика

В номере:

- Теория когнитивно-поведенческой терапии
- Практика когнитивно-поведенческой терапии
- Научные исследования эффективности когнитивно-поведенческой терапии
- Теория и практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии

Научно-практический журнал

№ 6, 2014

МОСКВА

Травинна Е.А. Психиатрическая экспертиза: о возможности применения цветных коллективно-поведенческой терапии

К работе с первоклассником сервиса психического здоровья 11

Научные исследования эффективности коллективно-поведенческой терапии

Шевкин В.В., Харитонова А.Н. Коллективно-поведенческая терапия как метод повышения достижений у профессионально-трудных спортсменов 96

Шевкин В.В. Терапевтические отношения в коллективно-поведенческой терапии 77

Теория и практика РЭПТ

Шмелек Е.А. Возможно ли экзистенциальное консультирование с позиции рационально-поведенческой терапии 133

Шмелек Е.А. Возможно ли экзистенциальное консультирование с позиции Альберта Эллиса? 160

Карт-блэнш для коллективно-поведенческих терапевтов

Шрагенко Н.А. Приключенческая терапия поведения

Использование в терапии навыков расспрашивания у детей 181

Шухорова А.П. Новые понятия психотерапевтической практики и коллективная психотерапия 191

Список авторов 205

Author's 208

Contents 211

Свидетельство о регистрации № 014733 от 18 апреля 1996 года
«Журнал практического психолога» зарегистрирован в Роскомпечати РФ»

Учредители: Издательство «Форпум» и Лидере А.Г.
Издатель: НП «НПП «ТРИАДА»
Главный редактор журнала: Кочкова К.С.
Выпускающий редактор специального выпуска: Рожек В.Г.
Компьютерная верстка: Тимченко Г.Н.
Перевод на английский язык: Бурлакова Ю.С.
Формат 60x84/16. Тираж 333 экз. Подписано в печать 20.12.2014 г.
Отпечатано: ООО «НИФОРМПОЛИГРАФ»
111123, Москва, Плеханова, ул., 3а. Заказ № 239

Периодичность – 6 выпусков в год
Адрес редакции: 119261, Москва, а/я 54; e-mail: a-lidet@mail.ru

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна
Запрещается перепечатка статей без согласия редакции

© НП «НПП «ТРИАДА», 2014
© Коллектив авторов, 2014

Ромек Е.А.

ВОЗМОЖНО ЛИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ МЕТОДОМ АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА?

Аннотация. В статье рассматриваются особенности экзистенциального консультирования методом А. Эллиса. Автор показывает, что концептуальный горизонт и метод рационально-эмоциональной поведенческой терапии, как нельзя лучше подходят для выявления, анализа и проработки экзистенциальных проблем, в полной мере согласуясь с холистским подходом к человеку, сформировавшимся в психотерапии под влиянием «Бытия и времени» М. Хайдеггера.

Ключевые слова: рационально-эмоциональная поведенческая терапия, экзистенциальное консультирование, экзистенциальный кризис, философия М. Хайдеггера.

Порой от психологов феноменологического направления приходится слышать, что рационально-эмоциональная поведенческая терапия (далее – РЭПТ), как и когнитивно-поведенческая терапия (далее – КПТ) в целом, несовместимы с «глубинным» экзистенциальным подходом. Их аргументы можно суммировать следующим образом: поскольку РЭПТ и КПТ фундированы в эмпирической психологии и нацелены на «функциональные» изменения мышления и поведения клиентов, постольку они не подходят для анализа значимых переживаний, лежащих в основе экзистенциального опыта; такой анализ может быть осуществлен только с помощью «понимающих» практик феноменологической психологии, в исключительной компетенции которой и находятся экзистенциальные проблемы.

Представление о неадекватности метода А. Эллиса предмету экзистенциального консультирования, конечно же, ошибочно, и корениться, по-видимому, в стереотипном противопоставлении «объясняющей» и «понимающей» психотерапий, а также в поверхностном знании когнитивно-поведенческого подхода. В настоящей статье мы покажем, что концептуальный горизонт, а также метод РЭПТ, как нельзя лучше подходят для выявления, анализа и проработки экзистенциальных проблем, в полной мере согласуясь с холистским подходом к человеку, сформировавшимся в психотерапии под влиянием «Бытия и времени» М. Хайдеггера [6].

* * *

Первый вопрос, на который предстоит найти ответ: а в чем, собственно, специфика экзистенциальных проблем, о чем они? Ответить на него можно, обратившись к работам В. Франкла, Р. Мэя, М. Босса, Дж. Бьюдженталя, И. Ялома, Л. Бинсвангера. А в одном предложении ответ может быть выражен цитатой из работы последнего. Они о том, пишет Л. Бинсвангер, «что же мы, человеческие бытийности представляем собой» [1, с. 82]. И это, подчеркивает он, – «важнейший вопрос для психиатрии» [1, с. 82]...

Хороший ответ, емкий. И, главное, понятно, как применять его в психологическом консультировании… Тем не менее, исторически как раз с такой не вполне ясной философской постановки вопроса о человеке началась революция в психиатрии, завершившаяся, в том числе, оформлением экзистенциального подхода в психотерапии.

М. Хайдеггер и революция в психиатрии. Хотя «исходной» формой психотерапии является психоанализ, именно экзистенциализм стал основой критического переосмысления психиатрической концепции «душевной болезни». В рамках этой концепции, оформившейся в конце XIX в., человек рассматривался и, увы, рассматривается по сей день, в качестве Homo natura – организма, приспосабливающегося к среде, его поведение, сознание и чувства трактуются как функции (функциональные комплексы) адаптации, функции биологические, или организмические: сознание – функция коры головного мозга, чувства – функция лимбической системы (висцеральных, биохимических процессов и т.п.). Поскольку речь идет о функциях организма вида Homo Sapiens, постольку в психиатрии для них устанавливаются показатели нормы (которая с самого начала берется как норма биологическая).

Отклонение мышления, поведения или чувств человека от нормы рассматриваются как симптомы патологических изменений в его теле, мозге, биохимических, генетических и других процессах, т.е. как симптомы болезни, которую нужно лечить. Если же человек не понимает этого, не признает себя больным, то лечить его надо принудительно: ведь нарушение функции психической адаптации создает угрозу жизни данного организма, которую медицина как раз и призвана устранить. При этом предполагается, что душевнобольной не отвечает за свои поступки, утрачивает дееспособность, т.е. не обладает свободой воли.

Но если у человека отнять свободу воли, то он просто перестает быть человеком, поскольку основным отличием поведения человека от поведения других животных как раз и является произвольность, согласно Л.С. Выготского [3].

Так в психиатрии, в рамках концепции «душевной болезни», человек, в нашем случае, – пациент, страдающий психическим расстройством определенного качества, становится объектом изучения и излечения.

Биологический редукционизм, конечно же, породил множество следующих проблем и противоречий, как в самой психиатрии, так и за ее пределами:

- медицинских – устранить гипотетические причины (биологические аномалии) психических расстройств медицина не в состоянии, а попытки их устранения (психохирургия, например) приводили к последствиям, приносящим бóльшие страдания, чем само душевное расстройство;

- теоретических – причинно-следственная связь между телом и психикой в психиатрии лишь постулируется, на деле же в нозологических справочниках перечисляется два параллельных ряда симптомов – телесные и душевные;

- правовых – психиатрическая практика противоречит основным правам человека и гражданина и др.

Многие психиатры, в том числе Л. Бинсвангер и К. Ясперс, понимали, что разрешить эти противоречия и добиться практических успехов в преодолении психических расстройств можно лишь, отказавшись от биологизаторского подхода к человеку. Альтернативную систему координат искали в философии: сначала – в неокантианстве, потом – в феноменологии, а в 1927 г. вышла в свет книга М. Хайдеггера «Бытие и время», предложившая совершенно иной – экзистенциальный – подход к феномену человека. Книга была написана более чем странным языком, но очень быстро обрела признание не только философов, но и психиатров – К. Ясперса, Л. Бинсвангера, М. Босса. После Второй мировой войны популярность экзистенциальной аналитики Хайдеггера многократно возросла благодаря ее французским популяризаторам – Ж.-П. Сартру, А. Камю, С. де Бовуар, а также выдающейся книге В. Франкла «В поисках смысла. Психолог в концентрационном лагере». В 1959-м М. Хайдеггер по приглашению М. Босса начал свои регулярные многолетние встречи с психиатрами в Цолликоне, в 1980-ые экзистенциальная философия завоевывала американскую психиатрию (Дж. Бьюдженталь, И. Ялом).

Так к концу прошлого века идеи М. Хайдеггера были – нет, конечно же, не инкорпорированы психиатрией, но признаны ею в качестве альтернативного подхода к душевным расстройствам. Интерес к терапевтическому потенциалу экзистенциализма привлек внимание психотерапевтов также к его философским «предтечам», особенно сочинениям С. Кьеркегора, и теософским вариациям – трудам Н. Бердяева, М. Бубера, П. Тиллиха и др.

И все же, главным ресурсом «Бытия и времени» является диалектический метод, исходящий из целостности существования человека в социокультурном мире и противостоящий абстрактной логике психиатрии, ориентированной на установление «линейных» причинно-следственных зависимостей: «если А, то В».

М. Хайдеггер, конечно же, не изобрел этот метод, но благодаря его философскому таланту и применению им диалектики к проблемам существования конкретного человека, системный способ мышления был воспринят и освоен психотерапевтами. Так что, какими бы ни были «предтечи» и «вариации» экзистенциального консультирования, его основу заложил именно М. Хайдеггер.

Человек существует иначе, чем любая другая вещь. Основная идея «Бытия и времени» проста: человек существует в мире иначе, чем все другие вещи. Существование других вещей предопределено их сущностью: стол есть предмет мебели, слон – млекопитающее отряда хоботовых, звезда – излучающий свет газовый шар, в недрах которого происходят реакции термоядерного синтеза и т.д. Поскольку существование, или способы быть в мире, этих вещей заданы их сущностью, они могут быть определены как нормальные или аномальные. Если стол, например, служит хранилищем одежды, слон живет в средней полосе России, а звезда излучает свечение, не имея достаточных энергетических запасов, это – аномально. Критерием нормы/аномалии выступает сущность этих вещей.

Человек – сущее, существование которого не предопределено его сущностью, но может быть выбрано, точнее, – не может не быть выбрано, поскольку человек – единственная часть бытия, обладающая сознанием. Свой смысл бытие и сущее (окружающий мир) обретают только в существовании человека.

Давайте вместе с Хайдеггером обратим внимание на два значения глагола «быть».

Есть Иван Петрович, или Иван Петрович есть.

Что это значит? Первый вопрос, который обычно задают в таких неясных обстоятельствах: «Кто такой Иван Петрович?». Ответы могут быть разными: «Он – мой преподаватель французского» или «Он – мой отец», «Иван Петрович – тренер, продавец, русский, депутат, невротик…» и т.п. Во всех этих предложениях глагол «есть» используется для установления «сущности», «чтойности», для определения человека. Но вместе с тем тот же глагол обозначает и простое существование человека: «Иван Петрович есть», т.е. существует. И вопрос о том, что представляет собой существование Ивана Петровича, гораздо более сложен, чем любой из вопросов, затрагивающих его «сущность». Между тем это вопрос о самом бытии, т.к. существовать означает «быть». В чем же сложность вопроса?

Прежде всего, в том, что определить бытие привычным рассудочным способом невозможно. Стол есть, Иван Петрович есть, слон есть, но «есть» не является ни столом, ни стулом, ни Иваном Петровичем, не является и их суммой. Есть, бытие, представляет собой целостность, к которой отдельные вещи и состояния относятся как моменты.

Представим альбом с фотографиями незнакомого человека, скажем, женщины. На первой странице перед нами пухлый младенец, на следующей – девчушка, обнимающая растрепанную куклу, затем – школьница с портфелем, наездница, гордо восседающая в седле, невеста в ослепительном свадебном платье, врач в белом халате, зрелая женщина в окружении мужа и взрослых сыновей, старушка на больничной кровати... На фотографиях изображены люди, каждому из которых достаточно просто дать определение, – «младенец», «школьница», «наездница», «врач», «жена», «мать», «пациентка» и т.д. В их лицах может быть мало сходства или не быть вообще, например, если положить рядом фотографии младенца и старушки… Их фамилии и имена могут не совпадать: «Лёля», «Леночка», «Елена Петрова», «доктор Скворцова», «Елена Григорьевна». Если не знаешь, что это – фотографии одного и того же человека, то можно принять их за изображения разных людей…

Что связывает эти снимки? Развитие. Становление. Жизнь. Присутствие в мире человека, на них запечатленного, целое, включающее в себя отдельные моменты («определения»), но не сводимое к ним. И человек – единственный вид бытия, способный благодаря сознанию озадачиться, озаботиться вопросом об этой целостности, вопросом о смысле бытия.

Но зачем обычному человеку, не философу по профессии, не высоколобому интеллектуалу Хайдельбергской выучки озабочиваться вопросом о смысле бытия?

Просто потому и затем, утверждает М. Хайдеггер, что это бытие – его собственное. Ведь человек – часть бытия, отличающаяся от других его проявлений лишь наличием сознания. Человек, таким образом, озабочивается не бытием вообще, не философской категорией, не физической или метафизической субстанцией, а своим собственным существованием, точнее его смыслом. Однако это и есть смысл бытия, как и если он вообще может быть понят. Ведь смысл бытия в целом и каждой его составляющей обнаруживается только сознанием человека, высвечивается им. С другой стороны, сознание человека существует не само по себе, сознание ни о чем не бывает, оно всегда предметно, о мире. Поэтому то, что высвечивается в сознании и переживании человека, – само бытие, его смысл, если, конечно, человек им озабочен.

Вот почему М. Хайдеггер называет человека Dasien, здесь-бытием, вот-бытием, бытием-в-мире, т.е. бытием, которое он (на самом деле всегда – «я») проживает, чувствует, сознает. Любая вещь, любое явление или процесс в мире существуют для него, лишь в той мере, в какой входят в его существование, которое и определяет в качестве целого их смысл. Звезда ведь имеет совершенно разный смысл для астрофизика и поэта. Стало быть, значение, как отдельных событий, так и происходящего в мире в целом, возникает, обнаруживается в контексте конкретного существования человека, или вот-бытия по-хайдеггеровски. А противопоставление «объективной» реальности, и «субъективного» ее восприятия сознанием человека обретает смысл в контексте вот-бытия рассудочного философа, предпочитающего принцип корреспонденции Аристотеля системному критерию истины Гегеля…

Но М. Хайдеггер на стороне Гегеля, и вслед за автором «Феноменологии духа» он настойчиво подчеркивает, что бытие-в-мире прак-

тично, сподручно [6]. Мир открывается человеку, в том числе со своей «сущностной», закономерной стороны, в деле и через дело. Вот почему миры людей разных профессий, родов деятельности столь различны между собой и вместе с тем сходны в своих особенностях.

Между прочим, сказанное относится и к миру человеческого тела. Оно – лишь момент целостного существования человека и открывает свои возможности, свой смысл только в контексте целого. Высокий рост баскетболистки, руки пианиста, ноги наездника, слепота Гомера, парализованное тело С. Хокинга, больной мозг Бетховена… Значение, смысл, определение эти телеснофундированные явления обретают рамках целостности существования конкретного человека. Эта целостность и выступает для них законом.

Однако понятие закона укоренено в сподручности мира науки, предполагающем противопоставление объективной реальности и субъективного ее отражения сознанием человека. В онтологии М. Хайдеггера это противопоставление снято, поэтому привычный концептуальный аппарат науки в ней не используются. Для выражения всеобщих моментов экзистенции М. Хайдеггер изобретает собственный язык, точнее использует семантические ресурсы языка общеупотребительного. «Бытие-в-мире», «со-бытие» (существование в мире совместно с другими), «имение-дела», «сподручность», «присутствие» (экзистенция) – эти и подобные понятия, которые сам М. Хайдеггер называл «экзистенциалами», фиксируют априорные моменты человеческого опыта существования.

Ближайшим образом существование человека, или экзистенция, отличается от существования всех других вещей возможностью выбора своего способа, т.е. рода деятельности, вкусов и пристрастий, жизненной среды, круга общения, взглядов, веры, словом, – modus Vivendi. Эта привилегия (или проклятие в зависимости от точки зрения) неведома ни одному другому животному, которого его органическая сущность предназначает к определенному средой способу существования («приспособлению к среде»). По М. Хайдеггеру, подлинное существование человека, или экзистирование, отличается от неподлинного, автоматического только одним – осознанностью возможности выбирать свой образ жизни. М. Хайдеггер именует такое существование – «заботой» – заботой вот-бытия о своих возможностях.

Смерть и выбор «наиболее своей» возможности быть. Конечно, спектр возможностей быть-в-мире не безграничен. Человек, или вот-бытие «вброшен» в существование при определенных независящих от него условиях «фактичности»: он рождается в определенное время, в той или иной стране, в городе или в деревне, в такой-то семье, с таким-то телом, включая его несовершенства, мужчиной или женщиной и т.п. В ходе жизни человека его уже-бытие-в, фактичность, изменяется: пополняется, истощается. В нее входят новые обстоятельства: семья, болезни и органические дефекты, знания и умения, возраст, совершенные поступки и т.п. В любой момент жизни человека фактичность составляет основание, почву его существования, важнейший его модус.

Отношение человека к фактичности М. Хайдеггер описывает экзистенциалом «настроенность». Настроение – способ переживать фактичность. Это настроение может быть грустным, подавленным, злым, умиротворенным. Тот факт, что, скажем, мне 20 лет, и я живу с родителями, в настроенности предстает как печальный или уютный, тревожный или постыдный и т.п. М. Хайдеггер пишет: «Сущее, присутствие брошено, не от себя самого введено в свое вот. Сущее, оно определено как способность-быть, которая принадлежит сама себе, и все же не сама собой дана себе в собственность» [6].

Заброшенность, фактичность ограничивают возможность выбора. Но и сам по себе выбор, любой выбор – ответственное и всегда рискованное дело. Риск заключается, прежде всего, в том, что, выбирая одну из возможностей, лишаешься других: в известном смысле они умирают для тебя. Выбирая брак с определенной женщиной, лишаешься свободы в отношениях с другими, выбирая определенное место работы, лишаешься преимуществ, которые сулят другие или беззаботности, выбирая круг общения, теряешь возможность общаться с другими людьми. Кроме того, последствия любого выбора неопределенны: не существует однозначных и надежных критериев «хороших» решений, тогда как ответственность за последствия «плохих» – лежит всецело на том, кто сделал выбор.

К счастью или несчастью у человека есть еще и такой выбор – отказаться от своей свободы выбора, по крайней мере, на какое-то время. Отказ этот, разумеется, – фикция, поскольку сам отказ от выбора выбирается свободно со всеми вытекающими из такой свободы последствиями (ответственностью, риском и т.п.).

Второй модус существования М. Хайдеггер именует падением, падением в Das Man, в усредненное существование. Падение – это образ жизни без выбора: жить, как все, хотеть того же, чего хотят все, говорить о том же, что и все. «Все» – здесь не математическая категория, а экзистенциальная – анонимное большинство. Ходить на работу, добиваться повышения по службе, ждать выходных, приглашать к себе в гости, ездить в отпуск заграницу, обсуждать сочинения модных писателей, ходить в театр, сторониться политики, быть ироничным, ругать правительство, любить Чехова, да, в общем, делать все что угодно, не мучаясь проблемой выбора… Такое существование соблазнительно, «впасть» в него легко. И, все же, оно выбирается: потерять себя, забыть себя…

Любопытно, что именно такой образ жизни рассматривается в психиатрии как образцовый, нормальный, эталонный, ведь в основе понятия «норма-аномалия» лежат статистические понятия моды и медианы, фиксирующие как раз средние величины. С точки же зрения М. Хайдеггера и его последователей в психотерапии, падение является неподлинным способом существования. Почему? Да потому что, выбирая его, человек пытается уподобиться столу, слону, звезде и другим видам бытия, чья «сущность» предопределяет их существование без всякой возможности выбора. Но он обладает сознанием, и, следовательно, обречен выбирать…

Анонимное, безличное существование – модус бытия-в-мире, или заботы, а это значит, что в него «впадает» любой человек, неподлинное существование знакомо каждому. По крайней мере, иногда, время от времени, любой человек живет «как все», плывет по течению, дрейфует по ветру, ложиться на дно… Что же побуждает, а возможно и вынуждает его (каждого из нас) вспоминать о том, что он свободен, может выбирать, рисковать, идти к своей цели по тонкому льду, против ветра, в одиночестве?

Хочу подчеркнуть, что М. Хайдеггер пишет об априорных, всеобщих, условиях существования человека в мире (или мира в человека, поскольку в его экзистенциальной онтологии это – одно и то же), а, стало быть, «подлинное существование» открыто каждому лишь на том основании, что он бытие, обладающее сознанием, т.е. человек. Все остальное – образование, воспитание, культурные особенности, политические взгляды и т.п., с точки зрения присутствия в мире, факультативно.

Итак, выталкивает человека из уютной утробы «нормальной» жизни то, что предстоит ему в его существовании, то, что М. Хайдеггер называет не-обходимой возможностью. «Присутствию, – пишет он, – как бытию-в-мире может … предстоять многое. Предстоять присутствию опять же может к примеру также отъезд, разбирательство с другими. Смерть есть возможность бытия, которую присутствие всякий раз должно взять на себя само. Со смертью присутствие стоит перед собой в его самой своей способности быть. В этой возможности речь для присутствия идет напрямую о его бытии-в-мире. Его смерть есть вспоминать о том, что он свободен. Когда присутствие предстоит себе как эта возможность самого себя, оно полностью вручено наиболее своей ему способности быть» [6].

Смерть – это не просто неизбежный конец существования. Смерть – это способ жить, не единственно возможный для человека, но «подлинный», по крайней мере, с точки зрения М. Хайдеггера. Поскольку человек – единственная вещь, осознающая свою конечность, время для него течет иначе, чем для других вещей. Его существование подобно песочным часам: в верхней чаше – будущее, или смерть, сколько времени осталось там не знает никто, узкая часть – настоящее, через него протекает существование, и каждый момент жизни, присутствия-в-мире, уменьшает количество времени вверху. В нижней чаше – прошлое, или то, во что брошено мое существование, то мое, которое не всецело принадлежит мне, ибо я не могу его изменить, оно есть, каково есть, стало, сложилось, застыло, тенет вниз и вместе с тем служит почвой моих возможностей. В этой перспективе, а именно в виду не-обходимости смерти, существование человека является ни чем иным, как бытием-к-смерти. Каждый шаг, каждый день, каждый вздох приближает тебя к концу присутствия в мире. Что испытывает человек, осознавший это?

«Ужас», – отвечает М. Хайдеггер. «Что оно вручено своей смерти и последняя таким образом принадлежит к бытию-в-мире, об этом присутствие ближайшим образом и большей частью не имеет отчетливого или тем более теоретического знания. Брошенность в смерть приоткрывается ему исходнее и настойчивее в расположении ужаса» [6].

Ужас – чрезвычайно сильное, порой, парализующее чувство. Испытывать его постоянно, жить в состоянии ужаса невозможно. В модусе падения это чувство скрывается под маской страха смерти.

«Прячущее уклонение от смерти господствует над повседневностью так упрямо, что в бытии-друг-с-другом «ближние» именно «умирающему» часто еще втолковывают, что он избежит смерти и тогда сразу снова вернется в успокоенную повседневность своего устраиваемого озабочением мира. Такая «заботливость» мнит даже «умирающего» этим «утешить». Она хочет возвратить его вновь в присутствие, помогая ему еще окончательно спрятать его самую свою, безотносительную бытийную возможность» [6].

Поговорки «Все там будем!», «C'est la vie» и т.п. снижают смерть до бытового происшествия. Страх смерти побуждает не думать о ней, и поскольку смерть – это способ быть, существование-к-концу, то страх перед нею побуждает не думать о самой жизни как проекте, имеющем ограниченный срок осуществления, подталкивает к выбору автоматического существования. Напротив, ничем не прикрытый ужас перед смертью – своей и только своей смертью – открывает перед человеком его «самую свою безотносительную бытийную возможность». «Перед-чем этого ужаса есть само бытие-в-мире. За-что этого ужаса есть напрямую способность присутствия быть» [6].

О чем идет речь?

В гуманистической психологии, которая оформилась в огромной мере под влиянием М. Хайдеггера, в качестве критерия и цели личностного развития часто называют «целостность», «цельность», «полноценность». В связи с этим неизбежно возникает вопрос, что это значит, как человек может судить о том, чего ему недостает до «целостности», и в каком или каких направлениях ему следует развиваться, чтобы стать «целостным»? Ну, что ему учиться играть на фортепьяно, рисовать акварелью, помогать голодающим в Африке, построить дом или родить сына?..

М. Хайдеггер говорит об этом так: предстояние смерти или бытие-к-смерти означает, что человек не завершён, в его существовании есть некая недостача. Его самая безотносительная бытийная возможность состоит в том, чтобы, осознавая свою конечность, выбрать то, чем заполнить недостачу в своем существовании. Чего ему не достает? Того, чем он мог бы еще успеть стать. Того, что он мог бы еще успеть сделать. Того, что завершило бы его существование, и определило его сущность желательным для него образом.

Предстояние смерти позволяет человеку увидеть свою жизнь, свое существование иначе, в другом ракурсе, из другой точки

наблюдения. Такой – озабоченный недостачей – взгляд на свое существование М. Хайдеггер называет «заступанием в смерть». Собственное существование открывается человеку из этого ракурса в определенной настроенности, окрашенным чувством вины – вины, вызванной не нарушением моральных или иных социальных норм или нанесением ущерба другим людям, а нанесением ущерба себе, недостачей в своей собственной жизни. «Совесть вызывает самость присутствия из потерянности в людях. Присутствие зовет в совести само себя» [6]. Именно чувство – негативное, беспокоящее, ноющее, порой жалящее, понуждает человека, заступив в смерть, набросать проект своего существования, принять ответственность за него и начать восполнять его недостачу.

Итак, смысл бытия человека в мире, по М. Хайдеггеру, образует структура заботы, проявляющаяся в трех модусах: фактичности (брошенности), падения (повседневности) и проекта (наброска).

* * *

Итак, рассмотрев логику «Бытия и времени», мы можем вернуться к вопросу, поставленному нами в начале: «В чем специфика экзистенциальных проблем? О чем они?» Кратко, на него можно ответить так: они о выборе человеком «наиболее своей» возможности быть. Проблема выбора такого рода актуализируется в особые периоды жизни, которые, благодаря М. Хайдеггеру и его последователям, в наши дни называют «экзистенциальными» кризисами. Часто неудовлетворенность своим существованием, ощущение его бессмысленности или малоценности возникают в связи с осознанием неотвратимости или близости смерти, но, разумеется, не всегда.

Свобода выбора возможности «быть» напоминает о себе всякий раз, когда привычный способ существования человека становится проблематичным по той или иной причине. Потеря работы, переезд на новое место жительства, особенно в другую страну, развод, уход детей из дома, выход на пенсию… Но какими бы ни были поводы для «экзистенциальных кризисов», по своей логике они являются «заступанием в смерть», взглядом в настоящее из будущего, ревизией, обнаруживающей «недостачу» в собственной сущности.

Экзистенциальная психотерапия и РЭПТ: общее основание и точки расхождения. Являясь направлением гуманистической психологии, РЭПТ базируется на том же подходе к душевным расстройствам, что и экзистенциальная терапия (далее – ЭТ), рассмат-

ривая их не в качестве болезней, имеющих биологические причины, а как расстройства личности, возникающие в социокультурной системе отношений человека с другими людьми. Так же как ЭТ, РЭПТ видит свою задачу в том, чтобы помогать клиентам строить свою жизнь самостоятельно и ответственно, т.е. выбирать, изменять, принимать отдельные ее стороны или аспекты свободно, а не под давлением невротических чувств. Однако способы достижения этой цели, или методы, РЭПТ (и КПТ в целом) и ЭТ существенно различаются.

РЭПТ уходит корнями в стоические практики «заботы о себе», которые представляют собой первый из известных нам опытов человечества в том, что М. Хайдеггер, спустя два тысячелетия, назвал «подлинным существованием», или экзистированием. Эпиктет, Марк Аврелий, Сенека, Диоген Лаэртский и их последователи в эллинистическом мире создали на основе классической философии «культуру себя», позволяющую каждому практикующему ее человеку достичь «счастья, неподверженности страстям и благоденствия». Смысл этого «благоденствия» Эпиктет разъясняет следующим образом: «Люди затрудняются, беспокоятся и волнуются только тогда, когда они заняты внешними делами, от них не зависящими. В этих случаях они тревожно спрашивают себя: что я стану делать? Что-то будет? Что из этого выйдет? Как бы не случилось того или другого? Так бывает с теми, кто постоянно заботится о том, что им не принадлежит. Наоборот, человек, занятый тем, что от него самого зависит, и полагающий свою жизнь в работе самосовершенствования, не станет так тревожить себя. … Когда ты чем-нибудь мирским встревожен или расстроен, то вспомни, что тебе придется умереть; и тогда то, что тебе раньше казалось важным несчастием и волновало тебя, станет в твоих глазах ничтожною неприятностью, о которой не стоит и беспокоиться» [8]. Как видим, терапевтический ресурс «заступания в смерть» был открыт и освоен задолго до появления ЭТ.

РЭПТ продуктивно использует как философские основания эллинистического «искусства существования», так его методический арсенал, в том числе логику, диалектику, сократический диалог, риторические техники, в полной мере разделяя приверженность стоиков рационализму.

Как раз приверженностью рационалистической философии метод А. Эллиса (как и КПТ в целом) отличается от некоторых

направлений ЭТ, апеллирующих к иррациональным, а то и мистическим началам человеческой природы.

Дж. Бьюджентель, например, начинает одну из своих книг заявлением о том, что «каждый из нас является духовным инвалидом» [2, с. 21], не реализующим свой природный потенциал. Эта книга, пишет он, о «шестом чувстве» «внутреннего бытия», которое калечится социальным влиянием. «Я переживаю свое Я, когда я точно знаю, чего я хочу и когда я точно знаю, что я хочу этого, а, не потому что кто-то или что-то говорит мне, что я должен этого хотеть» [2, с. 24].

Психоаналитики, особенно Ж. Лакан, давно показали, что Я – самая сомнительная инстанция в схеме психического аппарата З. Фрейда, своего рода видимость. Как только начинаешь выражать ее словами, интимность и уникальность Я превращается в стандартные определения желаний, чувств и мыслей других людей, и… становится тем, что оно есть – набором усвоенных, интериоризованных требований [4, с. 24].

Экзистенциальные психологи, часто добавляют к этому набору, обычно под первыми номерами, свои собственные требования. Вот яркий пример тому из книги В. Франкла: «Самотрансценденция – сущность существования. Быть человеком – значит быть направленным не на себя, а на что-то иное» [5, с. 284]. И далее: «…Быть человеком означает быть обращенным к смыслу, требующему осуществлению и ценностям, требующим реализации… Человек живет идеалами и ценностями. Человеческое существование не аутентично, если оно не переживается как самотрансценденция» [5, с. 285].

Что же… к голосам родителей, классного руководителя, священника, Льва Николаевича Толстого, требующим от вас того-то и того, добавляется хор экзистенциальных психологов. Они объясняют вам, что если у вас нет шестого чувства, которое говорит вам, что вы сами, вы и только вы хотите выполнять их требования, то вы просто «духовный инвалид» какой-то, живете не аутентично, и вообще вы и не человек вовсе…

Как тут не вспомнить А. Эллиса: «You can't be a shit without a should!»… или Ж. Лакана, заметившего как-то, что психотерапевты часто ставят на место «своего Я» клиента собственное «свое Я», т.е. свои идеалы – и это в лучшем случае, обычно же они замещают предрассудки клиента своими собственными предрассудками.

По поводу «истинного Я» и «трансценденции» А. Эллис писал: «В самом ли деле у людей есть присущее им от природы «истинное Я», которое они могут открыть в себе и актуализировать? … РЭПТ придерживается мнения, что биологическое Я (природные задатки) различно у разных людей, и что с помощью экспериментирования и упорной работы оно может быть в значительной степени изменено. …РЭПТ крайне скептически относится к идее о том, что люди обладают неким «истинным», трансперсональным, трансцендентным, или мистическим Я (self)… РЭПТ признает, что вера в религию, Бога, мистицизм, поллианнаизм и иррационализм иногда помогает людям. Однако не менее важно то, что верования такого рода часто причиняют гораздо больше вреда, чем пользы, блокируя полноценное существование» [9, p.74].

Стратегия проработки экзистенциальных проблем методом А. Эллиса. Подход РЭПТ к экзистенциальным проблемам гораздо ближе к оригинальному хайдеггеровскому. Цель терапевтической проработки таких проблем состоит в том, чтобы клиент обрел способность свободно выбирать «свои» возможности и воплощать их в жизнь. При этом не столь важно, о каких возможностях идет речь: заработать миллион или раздать свое имущество бедным, важно, чтобы они были выбраны осознанно и ответственно. Фактически достижение этой цели означает, что в своей жизни человек руководствуется мировоззрением, которое А. Эллис называл «эффективной философией» и рассматривал в качестве главного и наилучшего результата курса терапии. Его суть он выразил так: «…если человек думает правильно, то он не будет сваливать свои неудачи на события внешнего мира, а поймет, что он сам из-за своего нелогичного и непрактичного поведения является их причиной. Он не будет верить в то, что легче всего избегать столкновения с трудностями, но поймет, что так называемый легкий путь, наоборот всегда оказывается сложным и совершенно идиотским. Он не будет думать, что нуждается в помощи чего-то, что сильнее и могущественнее его, но будет бороться за решение трудных задач самостоятельно и независимо...» [7, с. 269].

Что же мешает нам выбирать «наиболее свои» возможности? Болезненные чувства и порождающие их предрассудки.

Как известно, система поведения человека регулируется второй сигнальной системой, речью – от прямых запретов и предписаний до

изощренных идеологических систем, из которых эти запреты и предписания вытекают. Полную регулятивную силу речевые инструкции обретают, будучи интериоризованными, усвоенными человеком, став его собственными убеждениями. Отношение людей к смерти, конечности собственного существования и его смыслу определяются их мировоззренческими убеждениями. Большая их часть усваивается, причем как в детстве, так и во взрослой жизни, некритически, без размышления и проверки, в качестве «истин в последней инстанции». Среди «истин» такого рода немало догматических противоречащих реальности, здравому смыслу, целям конкретного человека убеждений, названных А. Эллисом иррациональными.

Именно они придают экзистенциальным проблемам смысл, вызывающий невротические чувства. Если, например, вы убеждены, что смерть ужасна, то любое напоминание о ней – известие о чьей-либо кончине или неизлечимом заболевании, собственное старение, мысли о быстротечности времени и т.п., – откликается в вас тревожностью, побуждающей к «прячущему уклонению» от смерти, или жизни как проекта, имеющего ограниченный срок осуществления. Тревожность никоим образом не способствует выбору «наиболее своей» возможности быть, напротив, – подталкивает к «падению» в усредненное, автоматическое существование.

Поэтому при анализе экзистенциальных проблем методом А. Эллиса первоочередная задача заключается в избавлении клиентов от невротических чувств по поводу смерти и смысла жизни путем выявления и проверки (диспутирования) иррациональных убеждений, их порождающих.

В таблице 1 приведены типичные иррациональные убеждения относительно смерти и смысла жизни.

В ходе сократического диалога (диспутирования) иррациональные убеждения корректируются в соответствии с реальностью, логикой, целями человека. Альтернативные – рациональные – убеждения далеко не всегда эмоционально откликаются спокойствием, часто они вызывают негативные чувства, но не невротические, а функциональные, т.е. адекватные ситуации и способствующие достижению человеком его целей.

Таблица 1

Иррациональные убеждения, характерные для переживания экзистенциальных кризисов

Иррациональное убеждение	Чувство
1. Ужасно, если тяжелая болезнь сделает меня беспомощной, и забота обо мне ляжет бременем на плечи близких	Тревожность
2. Мысль о том, что через несколько лет, состарившись, я не смогу вести образ жизни, который так ценю: работать, заниматься спортом, любить женщин, – невыносима.	Тревожность, подавленность
3. Умереть молодым ужасно!	Тревожность
4. Если близкий человек умрет, (а) я этого не вынесу. (б) Жизнь моя лишится смысла!	Тревожность
5. Невыносимо сознавать, что я умру, а мир, люди, все, что я люблю, будет продолжать существовать!	Подавленность, отчаяние
6. Если в старости я останусь одна, без друзей и близких, и обо мне некому будет позаботиться, жизнь моя превратится в ад.	Тревожность
7. (а) Я должна контролировать свою жизнь. (б) Ужасно, что как бы осторожна я не была, я могу умереть в любой момент от болезни или из-за нелепой случайности! (в) Поэтому бессмысленно планировать что-то серьезное и долговременное.	Гнев, тревожность, угнетённость
8. (а) Я должен получить/добиться/достичь/создать то, что я хочу, а если этого не будет, то я – ничтожество, (б) и жизнь моя не имеет смысла. (в) Такая участь/жизнь/существование – хуже смерти. (г) Я не смогу вынести такую бессмысленность и должен ее предотвратить [Ellis, Blau, 1998, p.69].	Подавленность, тревожность
9. (а) Поскольку жизнь моя стала безвкусной и тусклой, по большому счету в ней нет смысла. (б) Она – невыносима, это не жизнь, а жалкое ничтожное существование	Подавленность, безысходность
10. В молодости у меня было столько планов! (а) Я должен был их осуществить. (б) А поскольку я не сделал то, что должен был сделать, моя жизнь прошла даром.	Подавленность

В таблице 2 представлены характерные для экзистенциальных кризисов рациональные убеждения, и чувства, ими пробуждаемые.

Таблица 2

Рациональные убеждения относительно смерти и смысла жизни

Рациональные убеждения	Чувства
1. Я очень не хотела бы оказаться беспомощной из-за болезни и зависеть от других людей (остаться одной). Такая перспектива мне не нравится.	Грусть, обеспокоенность
2. Мысль о том, что через несколько лет, состарившись, я, возможно, не смогу вести привычный образ жизни, не радует меня.	Грусть, сожаление
3.Когда я думаю о том, что могу умереть молодым, мне это не нравится. Мне хотелось бы иметь достаточно времени для осуществления моих планов.	Сожаление, обеспокоенность
4. Мне будет тяжело пережить смерть близкого человека. Мне будет его не хватать, я буду горевать о нем.	Грусть, сожаление
5. К сожалению, я не могу избежать смерти.	Сожаление
6. Если я окажусь одинокой в старости, мне будет трудно это пережить.	Обеспокоенность, грусть
7. Я не знаю, когда и при каких обстоятельствах умру, смерть не подконтрольна мне, и мне это не нравится.	Сожаление
8. Когда я вижу/предвижу, что не получу того, что хочу, мне это не нравится [Ellis, Blau, 1998, p.69].	Разочарование, сожаление
9. Мне бы хотелось переживать свою жизнь так же ярко и насыщенно, как в молодости.	Сожаление, грусть
10. К сожалению, мне удалось осуществить не все, что планировал в молодости.	Сожаление

Чувства сожаления, грусти, обеспокоенности и т.п., которыми откликаются перечисленные выше рациональные убеждения, побуждают не к вытеснению мыслей о смерти, а к принятию ее необходимости и ответственности за свое существование, этой необходимостью обусловленной.

Следующая не менее важная задача консультирования – помочь клиенту сделать экзистенциальный выбор, т.е. разобраться в том, какие из возможностей, существующих в его жизни, отвечают интересам его личности, и как они могут быть реализованы. Даже, когда свобода выбора своего modus vivendi осознана человеком и желаема им, сам этот выбор, конечно же, не является непосредственным. Ответить на вопрос, «чего я хочу, … не потому, что кто-то или что-то говорит мне, что я должен этого хотеть» [2, с. 24] навскидку, без размышлений вряд ли возможно. А размышления на эту

тему затрудняют усвоенные ex auditu иррациональные убеждения о смысле, ценности, назначении человеческой жизни. Строго говоря, именно расхожие представления о том, ради чего стоит жить и за что умирать, что такое «успех», «счастье», «любовь», «состоятельность», «профессионализм» и т.п., удерживают людей в сфере повседневности.

В обществе потребления человеку навязчиво внушается, что источником радости, счастья, удовлетворения, а, часто, и смысла жизни, являются товары – вещи или услуги (путешествия, развлечения, бытовые удобства, пластическая хирургия и т.п.). А поскольку всеобщим средством обмена выступают деньги, то цели, желания, мечты многих людей связаны именно с ними. Для иррациональных убеждений современного человека характерна подмена: ценность денег абсолютизируется и заменяет собой ценность, значение, смысл того, что на них можно обменять. Типичное иррациональное убеждение, вызывающее подавленность, а то и безысходность, звучит так: «Поскольку для осуществления того, что я хочу/должен сделать у меня нет денег, постольку (а) бессмысленно что-либо предпринимать, (б) жизнь моя останется такой же рутинной и неинтересной, (в) это невыносимо/ужасно».

Диспутирование подобных убеждений обнаруживает, что часто люди имеют весьма смутное представление или не имеют никакого о том, на что именно они хотят обменять деньги. А когда в ходе терапевтического курса они разбираются в своих потребностях и желаниях, чаще всего выясняется, что осуществление их подлинных желаний вообще не связано с деньгами или требует затрат, вполне для них посильных. Ссылки же на отсутствие денег, якобы необходимых для реализации значимых возможностей, на самом деле выступают оправданием их неготовности взять на себя ответственность.

Иррациональные убеждения относительно смысла жизни и ценности различных ее проявлений могут иметь и «высокое» содержание, не переставая при этом выражать шаблонные стереотипные требования. В нашем обществе ведь сосуществуют, по крайней мере, две системы социальных представлений об успешности и смысле жизни – фактическая, измеряющая успех и ценность деньгами и властью, и официально провозглашаемая, ставящая во главу угла самосовершенствование, веру в Бога, профессионализм, социальный интерес, патриотизм, образованность, культурное развитие и т.п. А

есть ведь еще и ориентиры, унаследованные из прошлого, из советской системы ценностей, усвоенные от родителей и т.п. В каждом конкретном случай они образуют сложную, противоречивую систему индивидуального мировоззрения, сквозь призму которой человек воспринимает себя и свою жизнь.

Терапевтические ресурсы РЭПТ и КПТ позволяют ему отнестись к этой системе критически, скорректировать ее расширить ее границы, и в итоге решить для себя, чего же он хочет, и какой образ жизни отвечает его личностным устремлениям. Средствами достижения этой цели являются сократический диалог и диспутирование в широком смысле, включающее в себя изучение важных для клиента мировоззренческих проблем (анализ философской литературы, обращение к специальным исследованиям и т.п.), мониторинг значимых характеристик его повседневной жизни, обучение различным техникам принятия решений, постановки целей, когнитивно-поведенческие упражнения и т.п.

Сам А. Эллис суммировал задачи экзистенциального консультирования так: «Достижение эмоционального здоровья и самоактуализация – цели перекликающиеся, но не совпадающие. Как показывает РЭПТ, когда вы страдаете от тревожности, безысходности, приступов ярости, ненависти к себе, вы стремитесь к определенным здоровым целям, таким как безусловное принятие себя, безусловное принятие других, высокая терпимость к фрустрации. Но даже если вы достигли этих целей и больше не несчастны, вы все еще можете быть далеки от счастья или самоактуализации. Так вот, РЭПТ помогает вам, во-первых, стать менее обеспокоенным, и, во-вторых, – выяснить, что вам действительно нравится в жизни, и получать этого больше. Она так же помогает понять, что вам не нравится, и получать этого меньше. Это кажется простым, но, … тут есть свои сложности. Другие авторитеты в области самоактуализации, включая Авраама Маслоу, Карла Роджерса, С.И. Хаякава и Теда Кроуфорда предложили свои несовершенные пути решения этой проблемы. Что же, вот еще один несовершенный путь РЭПТ!» [9, p. 74].

Литература

1. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1999. – 336 с.

2. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии». – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.

3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Выготский Л.С. Собр. соч. в 6 тт. Т.3. – М.: Педагогика, 1983. – С. 5-314.

4. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе. – М.: «Гнозис», 1995. – 100 с.

5. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.

6. Хайдеггер М. Бытие и время. – Режим доступа: URL: http: http://lib.ru/HEIDEGGER/bytie.txt#_Toc459301200 (дата обращения: 30.04.2014).

7. Эллис А. Рациональная психотерапия // Техники консультирования и психотерапии. – М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. – С. 256-277.

8. Эпиктет. В чем наше благо. – Режим доступа: URL:http: http://www.sky-art.com/epictet/blago/blago07.htm (дата обращения: 30.04. 2014)

9. The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy / edited by Albert Ellis and Shawn Blau. – N.J.: A Citadel Press Book. Secaucus, 1998.

Савченко И.

ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ТЕРАПИИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Аннотация. Прикладной анализ поведения (ABA - Applied behavior analysis) – один из наиболее эффективных инструментов коррекции нарушенного поведения как у детей и подростков, так и у взрослых. К сожалению, он мало известен в нашей стране и используется отечественными специалистами, как правило, только для коррекции расстройств аутистического спектра, хотя его возможности гораздо шире. В статье рассматриваются основные положения прикладного анализа поведения, а также методики изменения нежелательного поведения на примере коррекции агрессивного поведения и нарушения социального взаимодействия у детей.

Ключевые слова: поведение, изменение поведения, прикладной анализ поведения, стратегии прикладного анализа поведения, поощрение, стимульный контроль.

Одной из ключевых тенденций, которую можно проследить на протяжении всей истории психотерапии, является поиск наиболее эффективных методов помощи пациентам. Возникают новые психотерапевтические школы, совершенствуются методы и технологии работы в рамках существующих методологий.

Одним из психологических, то есть не использующих назначение лекарств, психотерапевтических подходов можно считать прикладной анализ поведения (далее – ABA – от англ. Applied behavior analysis), набирающий, в последние годы, популярность в нашей стране. Кроме достаточно детальной технологической, методической проработки, наличия разнообразного инструментария, интерес специалистов вызывает и тот факт, что эффективность ABA научно доказана. То есть, если специалист правильно поставил цель своей работы, а, затем, грамотно выполнил процедуры ABA, поставленная цель гарантированно будет достигнута. О такой эффективности представители многих других психотерапевтических подходов могут только мечтать.

Строго говоря, называть ABA психотерапевтическим подходом или методом не вполне корректно. Б.Ф Скиннер – основатель

Научные исследования эффективности когнитивно-поведенческой терапии

Ромек В.Г. Терапевтические отношения в когнитивно-поведенческой терапии 77-95
Кузовкин В.В., Харитонова А.И. Когнитивно-поведенческая терапия как метод повышения мотивации достижения у профессиональных спортсменов 95-132

Теория и практика РЭПТ

Эллис А. Биологическое основание человеческой иррациональности 133-159
Ромек Е.А. Возможно ли экзистенциальное консультирование методом Альберта Эллиса? 160-180

Карт-бланш для когнитивно-поведенческих терапевтов

Савченко И.А. Прикладной анализ поведения и его применение в терапии наиболее распространенных нарушений поведения у детей 181-190
Федоров А.П. Новые понятия патогенетической психотерапии и когнитивная психотерапия 191-204