

УДК 159.9(091)

Т. И. Королюк

аспирантка кафедры психологии и педагогики
Киевского национального лингвистического университета

ЭТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КАК ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЙ ПРЕДМЕТ

В статье проанализированы особенности работы отечественных практикующих психологов с этическими переживаниями как психотехническим предметом. Подчеркивается необходимость учета социально-культурного контекста ситуаций в условиях предоставления психологической помощи. **Ключевые слова:** этические переживания, психотехнический предмет, психологическая помощь, социально-культурный контекст ситуации, личность.

В условиях трансформационных изменений в обществе возрастает потребность человека в получении квалифицированной психологической помощи. Как известно, практикующий психолог работает не с ситуацией, а с личностным «Я» клиента, представленным в переживании чего-то. Осуществляя психодиагностическую, психокоррекционную, психоконсультационную работу, необходимо учитывать все разнообразие этого сложного феномена сквозь призму социально-культурного контекста ситуации, в которой непосредственно осуществляется процесс психологической помощи. В данном случае речь идет о представителях византийского православного ареала восточнославянской культуры, которые всегда стремились к нравственному совершенствованию, что, в свою очередь, порождает переживания, обусловленные этической переменной, а именно: этические переживания, которые становятся непосредственным предметом работы практикующего психолога и требуют детального изучения.

На предыдущих этапах нашего исследования мы выявили, что большой опыт решения нравственных проблем душевной жизни человека, в том числе и разрешение проблем, связанных с этическими переживаниями, накоплен в трудах отечественных богословов, религиозных мыслителей, философов и психологов XIX века [14]. Необходимо отметить, что полученные нами данные анализа текстов отечественных авторов XIX века совпадают с результатами исследования, проведенного автором концепции этического персонализма как направления русской психотерапии А. Ф. Бондаренко [3; 4].

В первой половине XX века происходит постепенная трансформация взглядов относительно этической проблематики: из сферы внутрличностного, духовного перехода в сферу социального, общественного. В итоге прослеживается отрыв от духовных традиций русской науки и культуры, утрата нравственных ориентиров при возникновении переживаний, обусловленных этической переменной. Поэтому на следующем этапе иссле-

дования, особую актуальность приобретает вопрос о необходимости приложения полученных данных для достижения практических целей. По словам Л. С. Выготского, признающего за психотехникой величайшее методологическое значение, практика является краеугольным камнем новой психологии [9]. Следовательно, возникает необходимость обратиться к опыту отечественных практикующих психологов с целью трансформации этических переживаний с предмета исследования в психотехнический предмет, что и есть целью нашего исследования. При этом мы исходим из понимания понятия «психотехника», предложенного Ф. Е. Василюком, составляющие которого: предмет приложения (в нашем исследовании это этические переживания), способ приложения (консультативный и психотерапевтический процесс), область приложения (византийский православный ареал восточнославянской культуры) [7]. Для достижения поставленной цели мы обратились к работам отечественных психологов-консультантов и психотерапевтов А. Ф. Бондаренко, М. Е. Бурно, Ф. Е. Василюка, А. Ф. Ермошина, А. Ф. Копьева, Е. Б. Фанталовой, Т. А. Флоренской и др.

Как известно, существует тесная связь между этическими и эстетическими переживаниями: понятия добра и красоты неразрывно связаны в сознании русского человека. Возможность актуализации и разрешения этических переживаний посредством искусства и творчества становилась предметом работ М. М. Бахтина, Л. С. Выготского, Г. Г. Шпета и др. Очевидным и неслучайным стало возникновение в отечественной психотерапии метода «терапия творческим самовыражением» М. Е. Бурно. По словам автора, данный метод, в первую очередь, предназначен для работы с дефензивными клиентами, характеризующимися пассивно-оборонительным реагированием, тревожным переживанием чувства собственной неполноценности, что конкретно обнаруживается наряду с другими характеристиками болезненно углубленными нравственно-этическими переживаниями. Сущность психотерапевтического механизма, лежащего в основе этого клинического направления, есть творческое вдохновение, целебно просветляющее душу, смягчающее напряженность ощущением своих духовных особенностей, богатств, постижением смысла своей жизни. Психотехника представлена конкретными методиками терапии творчеством, в основе которых — разъяснительно-воспитательное нравственно-творческое познание себя и других. Основные из них: терапия созданием творческих произведений, творческим общением с природой, литературой, искусством, наукой и др. Техника психотерапевтической работы включает в себя такие формы: самопознание (изучение своего характера), познание других человеческих характеров (занятия по типологии характеров), продолжение познания себя и других в творческом самовыражении и осознанности своей общественной пользы с возникновением на этой базе стойкого светлого мироощущения. При этом работа с этическими переживаниями (в данном случае болезненными, обусловленными конституционально-генетическим душевным укладом личности) начинается с самого начала психотерапии: в ходе индивидуальной беседы психотерапевт разъясняет, что, склонность к самоанализу, тревожные сомнения нравственно-этического характера

можно рассматривать не только как слабость, но и силу, выражающуюся в одаренности совестливостью, способностью к глубокому анализу, умении осмысливать людей и события. Здесь же делается акцент на общественной ценности данных качеств, их привлекательности для окружающих. Далее происходит работа над совместной задачей психотерапевта и клиента, состоящая в том, чтобы глубинную, во многом болезненную (своей ранимостью, совестливостью) душевную работу, связанную с этическими переживаниями претворить в творческое самовыражение, с помощью которого клиент станет утверждаться в охваченной подлинным смыслом жизни [8].

Очень часто этические переживания опредмечиваются выражениями, описывающими ощущения человека, которые встречаются не только в литературном творчестве, но и в повседневной речи: «камень обиды на сердце», «бремя ответственности на плечах», «кинжал предательства в спине». Врач-психотерапевт А. Ф. Ермошин, автор метода «психокатализ» как способа краткосрочной проработки телесных переживаний пациента, метафорически называет обиду, беспокойство, разочарование, злость, ревность, вину «вещами в теле» сознания, которые нельзя увидеть, но от этого их губительное воздействие не становится меньше. Согласно А. Ф. Ермошину, каждое переживание имеет свой эквивалент: человек в процессе переживания испытывает скопление ощущений тепла и тяжести в определенных зонах тела, например, беспокойство ощущается во лбу, а чувство ответственности на плечах. Концентрация внимания на ощущении — путь к скорейшей диагностике его состояния и последующему изменению. При этом глубокое погружение внимания пациента собственно в «пространство ощущений» предоставляет дополнительную информацию, полезную как для диагностики, так и для последующего ведения пациента в процессе терапии, например в персоналистическом русле. Основная техника в психокатализе — «опредмечивание ощущений» — автором описывается следующим образом: ощущение в теле, соответствующее определенному переживанию, опредмечивается благодаря вопросам о том, сколько оно «весит», какой «объем» занимает, является «светлым» или «темным». Далее ощущение или сохраняется, применяется к жизни, или же, напротив, человек выбирает успокоение и наблюдает «растворение» этого ощущения. Итогом данной работы, по словам А. Ф. Ермошина, становится восстановление равновесия ощущений в теле. Как отмечает автор, показания к применению метода психокатализа очень широки, но не безграничны. Это способ восстанавливать ресурс человека и нет необходимости обращения к «языку телесных ощущений», когда человек взывает к открытому диалогу на экзистенциальные темы и уравновешенность его состояния не вызывает сомнения [11].

В продолжение вышесказанного, обратимся к работе с этическими переживаниями в контексте диалогического подхода. С точки зрения А. Ф. Копьева, представляющего диалогический подход в консультировании, теоретической базой которого стали идеи М. М. Бахтина, М. Бубера, работа психолога с определенной проблемой, в том числе, связанной с этическими переживаниями, строится на диалогическом уровне общения, предполагаю-

щем свободное вхождение в него клиента и его серьезную встречную активность: «Вхождение в диалог, как и избегание его, есть результат определенного нравственного выбора, в котором человек свободен и автономен, — тут его суверенная “территория” [13, 18]. При этом обращение к внутреннему миру переживаний клиента осуществляется с позиции «эстетической вневходимости» психолога-консультанта, которая предполагает: четкое ощущение границ своей активности и активности другого, понимание объективной ограниченности своих возможностей, дифференцированную реакцию на волевое устремление клиента. Еще один важный психотехнический аспект в данном подходе: для психолога важно не столько значение слов клиента, сколько его диалогическая интенция — общий суммарный вектор его воли в ситуации консультирования (силы диалогического напряжения). Напротив же, пассивно-страдательный уход от ответственности в данной ситуации предполагает использование приема провоцирования, «катализации» диалогической интенции, в основе которого универсальный диалогический принцип молчания, или по-другому, принцип психотерапевтической фрустрации. При этом речь идет не о чисто механическом молчании, за которым может стоять надменное оценивание, отстраненность или элементарная некомпетентность консультанта. Важно, чтобы реакции психолога всегда оставляли свободу для нравственного самопроявления клиента, заполнить которое может и должен только он [12; 13].

Этические переживания как психотехнический предмет освещены в работах Т. А. Флоренской, трактующей диалог как способ пробуждения в самом себе и в собеседнике духовного «Я». Исходя из понятия «внутренняя диалогичность» как результат внутреннего диалога, идущего в каждом человеке между двумя инстанциями его внутреннего мира: наличным «Я» и духовным «Я» можно рассмотреть психотехнику данного подхода, которая состоит из четырех основных этапов общения: участливое выслушивание психотерапевтом голоса наличного «Я» клиента, который, по словам, Т. А. Флоренской, заявляет о себе «...горделивым самооправданием, уязвленным самолюбием, обидой» [18, 39]; восприятие психотерапевтом голоса духовного «Я» клиента; озвучивание его психотерапевтом; встреча наличного «Я» и духовного «Я» клиента, восстановление внутренней диалогичности, освобождение, разрешение этических переживаний, очищение (катарсис) и исцеление (обретение целостности) внутреннего мира клиента. При этом Т. А. Флоренская указывает, что в ситуациях, связанных с этическими переживаниями, обязательным является, осознание нравственного конфликта («диалог с совестью становится осознанным»). Только осознав его, покайся, человек может совершить нравственный выбор. Задача консультанта — выразить и подтвердить голос совести [18].

В контексте исследуемой нами проблемы необходимо обратиться к методу «русского катарсиса», разрабатываемого Е. Б. Фанталовой, как особой исповедальной формы общения, присущей русской ментальности, сформированной культурной традицией русского православия. С точки зрения автора, «...случаи, которые требуют применения русского катарсиса как метода, это, прежде всего, варианты индивидуальной психотерапии с

людьми, желающими, в первую очередь, исповедания какой-то части своего внутреннего мира, своей души, может быть, даже совести, но не в плане лишь греха, покаяния или житейской проблемы, а гораздо шире — в аспекте своей внутренней логики и рефлексии жизни, с привлечением всевозможных оттенков чувств...» [17, 46]. В этом методе традиционная диада «психолог-клиент» заменяется на более подходящую, с точки зрения автора, «рассказчик — собеседник». Е. Б. Фанталова выделяет основные положения, на которых основывается психологическая помощь с использованием метода «русского катарсиса»: внутренняя потребность и готовность рассказчика поделиться своими переживаниями (внутренне очень значимыми); возможность собеседника не только выслушать монолог, но и тонко прочувствовать его, адекватно воспринять, эмоционально «отрезонировать»; на момент катарсиса собеседник становится «частью «Я» рассказчика и к этой части как к своему двойнику обращен катартический монолог рассказчика; окончание катарсиса наступает по мере «затухания» монолога, собеседник здесь может быть уже более активным. Автор подчеркивает: русский катарсис — это, прежде всего, исповедь, хотя и не обязательно «по грехам». Исповедальный катартический монолог не может проходить на коммерческих основаниях, поскольку такие условия его проведения «убивают» возможность духовно-душевного исповедания; в самом начале должен быть прояснен вопрос относительно религиозности рассказчика и собеседника, самый простой в плане взаимопонимания вариант встречи в русском катарсисе — это «верующий рассказчик — верующий собеседник». Такая встреча, согласно автору, должна начинаться и заканчиваться с молитвы [17]. В продолжение вышесказанного, на наш взгляд, целесообразно обратиться к работам Ф. Е. Василюка, считающего центром кристаллизации психологической теории и практики теургический компонент: обращение к молитве как основному «упованию» синергической психотерапии — «примыкающей стратегии» к православной духовной традиции. В своих работах автор подчеркивает глубокую связь между молитвой и переживанием — долгой и сложной работы души в ответ на ситуацию невозможности. В такой ситуации создаются лучшие условия для молитвы, феноменологическая основа которой — возможность невозможного. Согласно автору, молитва должна стать на место переживания, другими словами, переживания синергическая психотерапия сублимирует в молитву. При каких условиях возможно осуществление этого процесса? Во-первых, общим необходимым феноменологическим условием возможности молитвенного опыта как личного обращения к Богу является трансцендентное: «интуиция внемирного, выходящего за пределы чувственного опыта. Во-вторых, составная часть молитвы — покаяние. Автор отмечает антропологическую обязательность покаяния: покаянное, совестное самоотношение входит в конститутивную структуру феномена человека, при этом совесть, какой бы замутненной, редуцированной и загнанной в подполье она не была, составляет ту глубочайшую сердцевину, без которой существо не может быть названо человеком. Ф. Е. Василюк дает высокую оценку покаянию в процессе молитвы, подчеркивая при этом, что речь

идет не о простом социальном самоосуждении, напротив, главная цель покаяния (признания себя не «виновным», а «греховным») в том, чтобы состоялась целительная Встреча между человеком и Богом, в процессе которой происходит духовное очищение. В-третьих, автор подчеркивает необходимость обращения к опыту духовного *утешения*, которое по своему составу и имманентному дискурсу наиболее соответствует участной методологии, характерной для психотехнического мышления и формирует у человека тот или другой тип сочетания процессов переживания и молитвы [8]. Вышеуказанные методы еще раз подчеркивают, что в основе «... практически любого из современных подходов психологического консультирования явно или неявно заложена весьма определенная философская, методологическая и, глубже, религиозная традиция» [3; 40]. Между тем, в последнее время в отечественной теории и практике психологической помощи появляется отдельное направление, именованное как христианская или православная психотерапия. Каким образом ведется работа с этическими переживаниями в данном подходе? В поисках ответа на этот вопрос мы обратились к работам Д. А. Авдеева, В. К. Невяровича, Ю. И. Тимофеевой, А. Г. Фомина, С. А. Черняевой. Работа по разрешению этических переживаний клиента ведется методом православного диалога с учетом основных психотехнических принципов: прояснение отношений клиента с Богом. Специфика психотерапевтического процесса в христианской психотерапии, по словам Б. С. Братуся, заключается в особенности взаимодействия, построенного не на диаде, а на триаде, где взаимоотношения терапевта и пациента опосредованы отношением к Богу [5]. Следующие психотехнические принципы: ориентация клиента на православную иерархию ценностей при возникновении переживаний, связанных с этической переменной; оценочная позиция психотерапевта; ориентация на самопознание: «ежедневное исследование своей совести», умение видеть свои недостатки, пороки, вследствие этого, осознание человеком своей греховности, раскаяние, обращение к таинству Покаяния, исповеди; постоянный самоконтроль своих чувств, переживаний, борьба с ними через обращение к молитвенному опыту, вследствие которого возможно исправление «пороков души» [1; 15; 16; 19; 20]. Работа с этическими переживаниями в христианском подходе будет наиболее эффективной с типом клиентов, которым присуще исповедание христианской православной веры, религиозное восприятие жизни, определенный опыт духовно-аскетической жизни, посещения храмов, церковных служб, соблюдения таинств и ритуалов. Необходимо отметить, что вышеперечисленные составляющие практики церковного душепопечения сами по себе могут оказывать психотерапевтическое воздействие, разрешая духовно-нравственные проблемы человека, что научно обосновано в известной работе В. Джемса «Многообразие религиозного опыта» [10]. Тем не менее, подобный опыт не является систематическим и характерным для каждого потенциального клиента, страдающего от неразрешенных проблем нравственного характера, хотя так или иначе представлен в сознании наших соотечественников — представителей византийского православного ареала восточнославянской культуры.

Таким образом, этические переживания становятся психотехническим предметом как светских, так и христианских подходов в психотерапии и консультировании, большинство из которых ориентированы на работу с определенным типом клиентов (с дефензивными чертами характера, с нарушенным равновесием ощущений или строго нуждающимися в духовно-религиозной поддержке и т. д.). Между тем, как отмечает Б. С. Братусь, точкой опоры соединения светского и христианского может быть нравственность, этика, критерии нравственного развития человека [5]. Именно этический компонент является основополагающим в концепции этического персонализма А. Ф. Бондаренко как направления русской психотерапии, вытекающего из антропологической и содержательно-смысловой концепции человека, разработанной в отечественной культуре. Исходя из задач нашего исследования, важно подчеркнуть: этический персонализм — это психотерапевтическая модальность, непосредственно обращенная к чистому предмету психологической помощи: переживаниям, связанным с травмой отношений, в основе которых либо добровольное самопожертвование, либо осмысление жертвоприношения со стороны других в отношении самого человека, что, следовательно, вызывает этический конфликт. При этом, как подчеркивает А. Ф. Бондаренко, прежде чем приступить к своей работе, специалисту-психологу важно отдавать себе отчет в том, с какой реальностью он имеет дело, сталкиваясь с человеческим страданием, разграничивая сферу применения психотерапии и ее границы с соматической медициной и психиатрией [2]. Основные положения, характеризующие процесс оказания психологической помощи в этическом персонализме, следующие: инокультурная схема «клиент — проблема — контракт — процесс» заменяется концептуальной моделью: «страдание — жалоба — диагноз — исцеление»; сердцевина подхода заключается в рассмотрении таких ценностно-смысловых категорий и действий в отношениях, как самопожертвование, жертвоприношение, смысл страдания; ориентация на восстановление разрушенного эмоционального состояния человека, преодоление его виктимной позиции (позиции жертвы); ориентация на абсолютные (этические) ценности, присущие сознанию русского человека: любви, добра, истины, долга, познания, понимание того, что для русского человека есть ценности выше самого себя. Метод предполагает использование таких психотехник: диагностика социокультурной позиции и личностной оценки по «большой триаде» (интеллект, этика, эмоциональная отзывчивость), самодиагностика отношений, включающая в себя такие характеристики: психосоциальные ценности, материальный вклад, смысловые обретения, переживаемые чувства, экзистенциальные жертвы; процедура анализа пораженных систем ценностных смыслов, техника активизации самомотивации клиента на выполнение оговоренного во время консультации плана действий с помощью образов значимых для человека благословляющих фигур (Бог, родители, другие близкие родственники); коррекция неправильного благословения или «неблагословенного» действия, ведущего к деструктивной концепции жизни; восстановление системы подлинных ценностных смыслов и др. [3; 4].

Таким образом, этический персонализм, вскрывая базисные основания переживаний человека, восстанавливая его этический статус, способность к авторскому ответственному поступку, согласующемуся с его культурной принадлежностью, является наиболее эффективным методом работы с этическими переживаниями, которые и являются основным психотехническим предметом в практике оказания психологической помощи представителям русской культуры.

В заключение заметим, сопоставительный анализ различных подходов с целью исследования этических переживаний как психотехнического предмета в данной статье намечен лишь в общих чертах и требует дальнейшего глубокого изучения.

Список литературы

1. Авдеев Д. А. Очерки православной психотерапии. В помощь страждущей душе / Д. А. Авдеев. — М. : МБЦ преподобного Серафима Саровского; Омега, 2011. — 544 с.
2. Бондаренко А. Ф., Кучеровская Н. А., Лопушанская Н. К. Анализ обращений за психологической помощью // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2011. — № 5 [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 16.06.2012).
3. Бондаренко А. Ф. Понятийный тезаурус этического персонализма как русской традиции в психотерапии / А. Ф. Бондаренко // Журнал практикующего психолога. — 2005. — Вып. 11. — С. 39–48.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — К. : Освита України, 2007. — 332 с.
5. Братусь Б. С. Христианская и светская психотерапия / Б. С. Братусь // Московский психотерапевтический журнал. — 1997. — № 4. — С. 7–20.
6. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. — М. : Медицина, 1989. — 304 с.
7. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии / Ф. Е. Василюк. — М. : МГППУ; Смысл, 2003. — 240 с.
8. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк. — М. : Смысл, 2005. — 191 с.
9. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса / Л. С. Выготский // Психология развития человека. — М. : Смысл; Эксмо, 2005. — С. 11–79.
10. Джемс В. Многообразие религиозного опыта / В. Джемс ; пер. с англ. В. Г. Малахеевой-Мирович и М. В. Шик; под ред. С. В. Лурье. — М. : Издание журнала «Русская мысль», 1910. — 518 с.
11. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями. — Рига, 2008. — 300 с.
12. Копьев А. Ф. Потребность в психологической помощи в контексте диалогического подхода / А. Ф. Копьев // Консультативная психология и психотерапия. — 2010. — № 1. — С. 83–102.
13. Копьев А. Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации / А. Ф. Копьев // Вопросы психологии. — 1999. — № 3. — С.17–25.
14. Королюк Т. И. Этические переживания как предмет теоретического анализа в отечественной психологии XIX века / Т. И. Королюк // Психолингвистика. — 2012. — Вып. 10. — С. 66–73.
15. Невярович В. К. Терапия души (святоотеческая психотерапия) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL:[http:// dusha-orthodox.ru.html](http://dusha-orthodox.ru.html) (дата обращения 18.06.2012).
16. Тимофеева Ю. И. О христианской психологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL:<http://dusha-orthodox.ru.html> (дата обращения 20.06.2012).
17. Фанталова Е. Б. Русский катарсис: культурно-исторический феномен в аспекте психологической помощи / Е. Б. Фанталова // Психотерапия. — 2011. — № 5. — С. 39–51.

18. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: Наука о душе / Т. А. Флоренская. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 208 с.
19. Фомин А. Г. О духовных аспектах в работе практикующего психолога [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL: <http://dusha-orthodox.ru/psihologi/fomin-a.g.html> (дата обращения 18.06.2012).
20. Черняева С. А. Христианская психологическая самореализация личности / С. А. Черняева // Московский психотерапевтический журнал. — 2004. — № 4. — С. 91–106.

Т. І. Королук

аспірантка кафедри психології та педагогіки
Київського національного лінгвістичного університету

ЕТИЧНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ПСИХОТЕХНІЧНИЙ ПРЕДМЕТ

Резюме

У статті проаналізовано особливості роботи вітчизняних практикуючих психологів з етичними переживаннями як психотехнічним предметом. Підкреслюється необхідність урахування соціально-культурного контексту ситуації при наданні психологічної допомоги.

Ключові слова: етичні переживання, психотехнічний предмет, психологічна допомога, соціально-культурний контекст ситуації, особистість.

T. I. Korolyuk

graduate student of psychology and pedagogy
Kyiv National Linguistic University

ETHICAL EXPERIENCES AS A PSYCHO-TECHNICAL SUBJECT

Summary

The article deals with the problem of ethical experiences as a subject matter of research within the native psychotherapeutic tradition. A special attention is to be paid to the socio-cultural context of the situation in the provision of psychological support.

Key words: ethical experiences, psycho-technical subject, psychological support, socio-cultural context of the situation, person.