

О. Е. Шульц

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СОКРАТОВСКОГО ДИАЛОГА В ПРОЦЕССЕ ДИАНАЛИТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, Украина

Реферат. Автор представляет случай использования сократовского диалога в процессе дианалитического консультирования клиента с проблемами адаптации в новом трудовом коллективе. Отмечена высокая эффективность и быстрота наступления позитивных изменений, которая выразилась в резком снижении конфликтности и восстановлении адекватного аффективного статуса. Достигнутые изменения сохраняются в процессе шестимесячного катamnестического наблюдения.

Ключевые слова: дианализ, сократовский диалог, психотерапия, психологическое консультирование.

Несмотря на свою глубокую древность, метод Сократа (также известный как метод *elenchus* (греч. – управление), метод сократовской иронии, сократовской (сократической) дискуссии, *Socratic Method*), названный в честь классического греческого философа Сократа (ок. 469 г. до н.э. – 399 г. до н.э), активно используется в современной психотерапии и педагогике (в основном, на юридических факультетах). Сократовский диалог является одной из форм исследования и дискуссии между людьми с противоположными точками зрения с целью стимулирования критического мышления, разоблачения противоречий и формулирования логических выводов. Это диалектический метод, суть которого состоит в противопоставлении внешнего софистического знания внутреннему философскому, которому невозможно обучить, которое участник диалога открывает в себе самом [6]. Как утверждает Сократ в платоновском «Геэтете», он промышляет тем же, чем занималась его мать Фенарета, бывшая повитухой, с той только разницей, что философ помогает разрешаться от бремени не женщинам, а мужчинам, и рожают они не физическое дитя, а знание: «от меня они ничему не могут научиться, просто сами в себе они открывают много прекрасного, если, конечно, имели, и производят его на свет» [7]. Себе Сократ отводил в этом процессе достаточно скромную роль, уверяя всех, что сам он пуст, и потому от него никто ничему научиться не может, а каждый производит с его помощью лишь то, чем сам был чреват.

Сократовский диалог является важным элементом различных личностно-ориентированных психотерапевтических методов, задачей которых служит вовлечение пациента в сотрудничество и расширение сферы его сознания [8]. Со времен Поля Дюбуа метод Сократа используется в психотерапии, чтобы «развить и укрепить ум больного, научить его пра-

вильно смотреть на вещи, умиротворить его чувства, меняя вызвавшие их представления» [2]. Наибольшее применение данный метод нашел в классической адлерианской терапии, когнитивной терапии и терапии реальностью, в которых он используется в виде своеобразной интеллектуальной борьбы, в ходе которой корригируются непоследовательные, противоречивые и бездоказательные суждения больного. Психотерапевт постепенно, шаг за шагом подводит пациента к необходимому и запланированному выводу. В основе этого процесса лежит логическая аргументация, составляющая суть методики сократовского диалога. Во время беседы психотерапевт задает вопросы пациенту таким образом, чтобы тот давал лишь положительные ответы, на основе чего пациент подводится к принятию суждения, которое в начале беседы не принималось, было непонятным или неизвестным [1, 12, 14]. Наиболее развит сократовский диалог в когнитивной модальности, где он назван «краеугольным камнем когнитивной терапии» и состоит из 4-х этапов: 1) конкретные вопросы; 2) эмпатическое слушание; 3) подведение итогов; 4) аналитические вопросы (получение информации) и вопросы синтеза (сбор воедино новых идей) [13].

Практика сократовского диалога также активно применяется в Дианализе – модальности психотерапии, психологического консультирования и коучинга, созданной в 1998 году профессором, д.мед.н. Владимиром Юрьевичем Завьяловым, и зарегистрированной Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лигой в 2004 году. Главный смысл, заложенный в термине «дианализ», – это диалектический анализ переживаний человека, тождество и различие «факта» и «смысла», анализ двойственной природы всего человеческого в человеке [3]. Сократовский диалог наполняет вторую форму дианалитического консультирования – дискуссию. Целью дианалитической дискуссии является получение клиентом новых знаний для принятия разумных, выгодных для него решений. Дискуссия исцеляет человека, уменьшая неопределенность – главный источник тревоги. Эта форма консультирования является способом узнать необходимое и усомниться в ненужности какого-то знания. По мнению автора метода, дискуссия в дианализе напоминает беседу с клиентом, в процессе которой расширяются как область знания, так и область незнания: спасительное знание («терапевтическая идея») и спасительное незнание («игнорирование») являются своеобразным «философским лекарством» от неопределенности [4].

Метод Сократа – это способ вывести знания заново, с нуля, с точки «незнания». Ход сократовской дискуссии идет от незнания к знанию, а знания выводятся с помощью последовательного ряда вопросов к собеседнику. Собеседник, таким образом, является источником «выводного знания», а задающий вопросы – только «методологом» или организатором этого процесса, принимая этическое требование Сократа – отказ от иллюзии полноты знания – «я знаю только то, что ничего не знаю». Таким образом, в дианализе нет заранее продуманного плана, явной цели, к которой подводится клиент. Знание выводится, рождается в процессе совместной работы с клиентом. Если этическая цель дискуссии – объективно существующее Добро (понятие добродетели), то стратегическая цель – поиски истины, которые оформляются в некий результат – новое для собеседника знание. Тактической целью является приведение оппонента к противоречию с самим собой. Однако метод Сократа состоит не только в «сократовской иронии», позволяющей приводить к противоречию. Для разрешения возникшего противоречия используется майевтика – «повивальное искусство» рождения нового знания. Новое знание помогает клиенту найти локальный синтез возникших противоречий [10]. Таким образом, использовать «сократовский диалог» в терапии – это проникнуть в сущность происходящего с человеком с помощью точных понятий («индукции» и «определений»), выявить границы предмета познания, сделать этот предмет мысли понятным и определенным. То есть, дианалитик направляет спор к смысловому тупику, к парадоксу, из которого только один выход – говорить по существу, отбросив различные прикрития, т.е. мыслить самостоятельно! [4].

Теоретической основой дианализа являются «онтологический персонализм» А.Ф. Лосева, в котором понятие личности понимается как синтез субъекта и объекта, тождество субъекта с объектом, которое «совершенно непререкаемо» [5]. Формула дианализа – примирение неизбежных противоречий в жизни личности.

Кроме персонализма, дианализ опирается на учение о символе (символизм) и диалектику (а именно – «абсолютную диалектику» А.Ф. Лосева).

Симптом понимается как символ, в котором выражается, хоть и не в полном масштабе, личность самого клиента. Через «смысловое разложение» симптома консультант и его клиент достигают нового понимания смысла личной жизни в обсуждаемом аспекте. Это – «терапевтическая идея», которая в дальнейшем воплощается в план ответственного поведения и реальные поступки, меняющие неблагоприятную жизненную ситуацию.

Существующие способы мышления А.Ф. Лосев объединил в единую систему – «пентаду» абсолютной диалектики. Проблема в дианализе понимается как неразрешенное противоречие. Она «выводится» из проблемного поля самого клиента методами пентадной диалектики и реализуется в новое справляю-

щееся поведение. Разрешение проблемы, таким образом, происходит за счет нахождения локального синтеза противоположностей.

Высшая реальность для человека есть познание объектов мира в разуме: 1) Я-мыслящий; 2) Объект-мыслимый; 3) Слово, объединяющее меня и мыслимый объект. Воплощением этой смысловой триады является тело (4). В реальной действительности нет чистого смысла без телесного воплощения, факта, а в действительной реальности нет чистых фактов или «только фактов» без их осмысления, без потенциального воплощения, т.е. без той «добавки смысла», которая всегда находится в потенции, не воплощается, но освещает смыслом то, что уже стало (5).

Эти пять моментов зрелой мысли образуют «пентаду»:

- 1) Одно: «Я» мыслящий.
- 2) Многое: Мыслимый объект.
- 3) Становление: Слово как «арена встречи» мыслящего с мыслимым.
- 4) Ставшее: Тело, «сома».
- 5) Нестановящееся: Символ, несущий в себе весь пентадный смысл.

Названия моментов пентады взяты из «абсолютной диалектики» А.Ф. Лосева, которая применима к абсолютно любому предмету познания, в том числе, и к познанию человеческих переживаний, болезненных симптомов, расстройств, как и личности человека в целом [11].

В процессе консультирования дианалитик анализирует проблему клиента во всех пяти диалектических позициях.

Одно: личность клиента, которая принимается безусловно, непредвзято, без взгляда сквозь призму существующих теорий личности и типологий (безпредикатное принятия личности, принятие «сердцем» [9]). В психотерапевтической работе это означает – из потока жалоб, допущений, преждевременных выводов, вопросов и т.д. выделить еще не сформулированную проблему.

Многое: различные определения состояний личности, интерпретации проблемы, выход на противоречия клиента. В процессе анализа противоположностей лучше очерчивается специфическая клиентская проблема.

Становление: синтез «одного» и «многого», синтез антиномий, непрерывное стремление к изменению, к развитию. Болезненная симптоматика возникает из-за неудачного варианта становления. В процессе психотерапии необходимо выйти на удачные варианты становления – «терапевтическую идею», способную локально примирить противоречия. «Примирить» – означает найти контекст, в котором выделенные противоположности синтезируются, «борьба» снимается. Этот синтез может быть только локальным, временным.

То, что стало, **факт:** реализация в поведении человека того, что проходило в становлении. Найденный на уровне смысла синтез должен воплотиться во что-то фактическое, понятное для клиента, то, что он будет использовать.

То, что не становится: **персональный миф**, который освещает жизнь человека, придает ему смысл, но никогда не может быть окончательно реализован.

Главная же цель дианалитика – это усиление личности, причем не только через «примирение» противоречия, но и через открытие идеи личностного развития, которая только и способна совершить такое «примирение».

Пример использования сократовского диалога в дианализе

Продемонстрируем возможности использования дианалитического подхода на примере сократовского диалога с клиентом.

Мужчина 28 лет, по профессии программист. Родом из Москвы, но недавно в связи с женитьбой переехал в Украину, в небольшой приморский город. Работает системным администратором в одном из местных ВУЗов. Жалобы на постоянные конфликты с коллегами по работе, чувство напряженности, взвинченности, высокую раздражительность, нарушения сна. Недавно довел одну из подчиненных до слез, запечатлев ее ошибочное высказывание на видео и публично высмеяв ее, пообещав выложить видео в интернете. Конфликты с юристом и секретарем из соседнего отдела привели к мыслям о желании уволиться. Одновременно с этим увольнение считает несправедливым, личным поражением. С женой и родственниками конфликтов нет. Мужчина понимает, что ему нравится его работа, и он оценивает своих коллег в целом, как «обычных людей, выполняющих свои профессиональные обязанности», но при этом уйти от конфликтов не может. В начале терапии был применен когнитивно-поведенческий подход – техники когнитивного реструктурирования и прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Состояние улучшилось, уменьшилась возбудимость, но споры на работе сохранялись. В процессе совместного исследования трудностей взаимоотношений с использованием сократовского диалога у клиента возникло воспоминание, когда он жил в небольшом подмосковном городке, где были «другие порядки», резко отличавшиеся от тех, которые он в дальнейшем усвоил, учась в престижном московском ВУЗе. Далее вспомнилось, как в самом начале учебы он попытался внедрить «свой устав» в «чужой монастырь» и получил отпор, который поначалу задел, но затем заставил задуматься и согласиться с точкой зрения оппонента. Клиент «примерил» свой прошлый опыт на теперешнюю ситуацию и нашел связь, открыв для себя рецепт выхода – «люди не всегда и не сразу согласны принимать чужую точку зрения, пусть она даже будет для них очень полезной!». В процессе дальнейшего размышления возникла метафора миссионера.

Пример Сократовского диалога

Психотерапевт: «Вы пытаетесь доказать другим свою правоту, что работать эффективней, так?»

Клиент: «Да».

П.: «А работники говорят о том, что они привыкли работать по-другому?»

К.: «Да, именно».

П.: «Это похоже, как будто Вы приехали в монастырь со своим уставом...»

К.: «Примерно».

П.: «Я вспоминаю свой опыт жизни в Москве и то различие в людских отношениях, когда мы проводили родственников в Подмосковье, в маленьком городишке, находящемся всего в 100 км от Москвы. Но контраст был разителен...»

К.: «Да чего там 100, я сам жил в детстве в таком городишке всего в 8 км от Москвы, где дверь в подъезд открывалась исключительно ногой! Мы тогда всех москвичей ненавидели. Погодите (оживляясь), так это что, получается, эти люди (мои сотрудники) воспринимают меня сейчас как москвича, приехавшего в такой городок?!»

Для удобства и методологической организованности моменты анализа расписываются в пяти частях Дианалитического протокола, который соответствует лосевской "пентаде".

1. Анализ начинается с фиксации на предмете мышления. На этом этапе этот предмет не анализируется, не интерпретируется: он берется как "одно", без границ, сравнений, "анатомирования".

1. Ситуация («Что я делаю?»)

Клиент: описание-анализ	Консультант: мета-анализ
Событие: конфликты с сослуживцами в отношениях с коллегами	Повод: желание нормализовать отношения
Жалоба: неудовлетворенность в отношениях с коллегами	Причина: неверные убеждения о сути социальных взаимодействий
Симптом: раздражительность	Запрос: спокойствие, уверенность

2. На этом этапе внимание сфокусировано на главном противоречии, лежащем в основе проблемы. Первые два момента пентады образуют противоположности, являющиеся, в свою очередь, основой упомянутого противоречия.

2. Интерпретация («Что это означает, что я делаю?»)

Клиент: оценка	Консультант: интерпретация
Проблема: конфликты мешают нормальной работе	Противоречие: влияние беспомощности
Гипотеза: «нужно заставить их играть по моим правилам»	Локальный синтез: попытка подчинить других

3. Необходимо «примирить» непримиримые противоположности. "Примирить" – это найти контекст, в котором выделенные противоположности синтезируются, противоречия при этом снимаются. Этот синтез может быть только локальным, временным.

3. Движущая идея («Что я еще могу делать?»)

Клиент: формулирование целей	Клиент: формулирование целей
Достижимые цели: умение формировать «команду»	Доступ: воспоминание о жизни в Подмоскowie и учебе в московском ВУЗе
Мечты: «обращение в свою веру»	Идея: «я ничего не добьюсь без вашей поддержки»

4. Терапевтическая или движущая идея должна воплотиться во что-то фактическое, понятное и полезное для клиента. Это может быть некая идея либо реалистический жизненный план.

4. План ответственного поведения («Я это буду делать?»)

Клиент: планирование-исполнение	Консультант: коррекция плана
Мероприятия: поиск союзников	Задания: составить список «потенциальных адептов», подготовить «проповедь»
Действия: ведение переговоров	Тренинги: социальной компетентности
Мотивы: усиление лидерских позиций	Подкрепление: уверенность, усиление личности

5. Воплощенное, фактическое, ставшее нужно отделить от только мыслимого, воображаемого, нестановящегося, пребывающего в виде мечты, потенциала.

5. Резюме («Как я все это назову?»)

Клиент: обобщение	Консультант: резюме
Неформальный лидер всего коллектива	"Властелин Колец"

Если «развернуть» оболочку протокола, то ситуация клиента может выглядеть следующим образом.

1. В данном случае раздражительность и желание изменений у клиента вызваны безуспешными попытками утвердить свое мнение в коллективе, что встречало противостояние, отпор.

2. Главное противоречие, переживание которого вызывает неприятные переживания и блокирует реализацию идеи о расширении участия в жизни, – это «влияние-беспомощность». С одной стороны, клиент понимает, что необходимо воздействовать на коллектив, чтобы утвердить свое мнение, видение эффективности в работе. С другой – видит резкую негативную реакцию подчиненных и коллег, сопротивление навязываемым новшествам. Поэтому реализация этой идеи влияния тормозится другой – противоположной – противодействием, которое и вызывает чувства беспомощности и раздражения.

3. «Примирение» противоположностей возникает за счет усиления опоры на коллектив, открытии силы в признании собственной беспомощности (невозможно решить крупные задачи без коллектив-

ного вклада). «Силу в слабости» трудно постичь, если мыслить по правилам формальной логики (сила исключает слабость, и наоборот). Однако правила диалектической логики дают возможность подобного мышления. Кроме того, использование этих правил снижает психологический эффект возникшего когнитивного диссонанса клиента: напряжения, сомнений, колебаний, неопределенности решений, пассивности в плане совершения конкретных шагов и т.д. Противоположности «сила» и «слабость», «воздействие» и «противодействие» примиряются во «взаимодействии», который на уровне клиентского анализа формируется в понимание возможности и даже желательности работать с коллективом, постепенно «заражая» его своими идеями – «новой верой», т.е. современными технологиями работы (в отличие от идеи «сжигания старого на кострах» и жесткого диктата).

4. Идея об осуществлении таких контролируемых маленьких шагов оформляется в план ответственного поведения. Клиент принимает решение воплотить идею через поиск союзников, тренинга социальной компетентности и ведения соответствующих переговоров.

5. Последний момент пентады очень важен тем, что позволяет отделить фактическое от того, что не воплотилось, но пребывает в своей потенции, мечте, персональном мифе клиента. Таким персональным мифом клиента является «Неформальный лидер всего коллектива». Стремление к подобному глобальному «миссионерству» подчинено идее власти, контроля над жизненными обстоятельствами. Обретение полной власти в действительности невозможно, однако мечта (как то, что никогда не воплощается окончательно) позволяет клиенту расширять и реализовывать личностную свободу. При этом клиент должен отделить в своем сознании мечту от фактически воплощаемых шагов, не требуя от себя окончательного воплощения (такими бы были видение себя абсолютно беспомощным или властелином мира). Попытки требовать от себя такого полного воплощения обрекли бы клиента на постоянную неудовлетворенность собой или миром.

Как видно из представленного примера, у клиента до начала дианализа была жизненная теория, которая имплицитно формулировалась примерно так: «Власть над жизнью – это воздействие на других людей». Эта теория приводила к постоянному напряжению клиента, низкому качеству жизни и чувству хронической неудовлетворенности. Это, в свою очередь, вызывало нежелательные практические последствия: клиент пребывал под угрозой увольнения.

Резюмируя пентадный принцип консультирования данного клиента, пять моментов зрелой мысли выглядят так:

Одно. Воздействие на коллектив.

Многое. Противодействие коллектива.

Становление (Терапевтическая идея). Взаимодействие.

Ставшее. Переговоры, социальная компетентность.

Нестановящееся. «Властелин Колец».

В процессе шестимесячного катamnестического наблюдения (клинический и экспериментально-психологический методы исследования) достигнута положительная динамика сохраняется, аффективное состояние без существенных колебаний; клиент продолжает работать в прежнем ВУЗе. Кроме того, совместное обсуждение и открытие клиентом нового смысла собственного поведения позволило взаимодействовать в коллективе более осознанно и терпимо: «С удовольствием обнаружил, что я неосознанно действую сейчас именно по новому принципу (донести свои проповеди именно уговорами, а не тиранией). Но, периодически забываясь, нет-нет, да и разведу костер».

Как видно из приведенного случая, «пентадное» мышление психотерапевта помогло создать клиенту новую теорию «Власть над жизнью – это постоянное взаимодействие с другими людьми на основе правил социальной компетентности и умелого ведения переговоров». Вместе с психотерапевтом он пересмотрел понимание своих жизненных трудностей, опыта, достижений и неудач. То есть, на основе сократовского диалога, наполненного принципами «пентадной диалектики» А. Ф. Лосева был объединен процесс мышления клиента и психотерапевта. В результате этой совместной работы у клиента появилась новая «жизненная теория».

Таким образом, персонализация знаний (суждений, аргументации, выводов и пр.), необходимых для изменения поведения клиента, полученных (выведенных) в процессе сократовского диалога на основе идей «абсолютной диалектики» и «онтологического персонализма» А. Ф. Лосева, превращает сократовский диалог из *стиля* работы психотерапевта в собственно *процесс* психотерапии. Данная методология значительно улучшает коммуникацию в диаде «клиент-терапевт», а также усиливает личность клиента и предотвращает эмоциональное выгорание терапевта.

O. E. Shults

Practical Application of Socratic Dialogue in Dianalytic Counseling

The author presents the case of the use of the Socratic dialogue in the process of dianalytic counseling clients with adjustment problems to a new workplace. High efficiency and speed of onset of positive change has marked, which has resulted in a sharp reduction of conflicts and restoration of adequate affective status. Achieved changes are saved in the six-month follow-up. (Arch. Clin. Exp. Med. – 2014. – Vol. 23, No. 1. – P. 108-112)

Keywords: Dianalysis, Socratic dialogue, psychotherapy, psychological counseling.

O. E. Shults

Практичне використання сократичного діалогу під час діаналітичного консультування

Автор наводить випадок використання сократичного діалогу під час діаналітичного консультування клієнта з проблемами адаптації у новому трудовому колективі. Відзначена висока ефективність і швидкість позитивних змін, яка проявилася у різкому зниженні конфліктності та відновлюванні адекватного афективного статусу. Досягнуті зміни зберігаються у процесі шестимісячного катamnестичного спостереження. (Арх. клін. експ. мед. – 2014. – Т. 23, № 1. – С. 108-112)

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бек Дж. Когнитивная психотерапия. Полное руководство. – Москва: Вильямс, 2006. – 393 с.
2. Дюбуа П. Психоневрозы и их психическое лечение. – С.-Пб., 1912. – 397с.
3. Завьялов В. Ю. Смысл нерукотворный: методология дианалитической терапии и консультирования. – Новосибирск: Манускрипт. – 2007. – 286 с.
4. Завьялов В. Ю. Элементарный ученик дианализа. – Киев: Полиум. – 2003 – 478 с.
5. Лосев А.Ф. Диалектика мифа / Миф – Число – Сущность. – М.: Мысль, 1993. – 959 с.
6. Новая философская энциклопедия. В 4-х томах. – Москва: Мысль, 2010. – Т. 2 – С. 297.
7. Платон. Собрание сочинений. В 4-х томах. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2007. – Т. 2. – С. 150-210.
8. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 1024 с.
9. Сковорода Г.С. Вибрані твори / НАН України; Інститут літератури ім. Т.Г. Шевченка; Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди; Харківське історико-філологічне товариство / Леонід Ушкалов (прим. та комент.), Леонід Ушкалов (упоряд. та передмова), Сергій Вакуленко (прим. та комент.). – Харків: Прапор, 2007.
10. Шульц О.Е. Практика сократовского диалога в дианализе // Психотерапия, практическая и консультативная психология – сплетение судеб: Материалы Международного Конгресса. – Киев. – 4-7 октября 2012 // Ежемесячный научно-практический журнал Психотерапия. – Москва, 2012. – № 12. – С. 99-100.
11. Щербина Л. Ф. Діаналіз: логіка у психотерапії // Наукові записки Інституту психології ім.Г.С. Костюка АПН України. – 2005. – Вип. 26, Т. 4. – С. 342-348.
12. Glasser W. Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. – New York: Harper Perennial, 1999. – 354 p.
13. Padesky, C.A. (1993). Socratic Questioning: changing minds or guiding discovery? The European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, London, 24 September. – Режим доступа: <http://padesky.com/newpad/wp-content/uploads/2012/11/socquest.pdf>
14. Stein, H.T. Adler and Socrates: Similarities and difference. Individual Psychology. – 1991. – Vol. 47, No. 2. – P. 241-246.

Надійшла до редакції: 11.04.2014