

УДК 159.955:615.851-057.4

**Щербина Л. Ф.**<sup>°</sup>

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, доктор психологічних наук, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

## **ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК СИНЕРГЕТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ**

*У ракурсі синергетичного підходу розглянуто психотерапевтичну взаємодію фахівця та клієнта, яка постає як відкрита нелінійна система. Зроблено висновок, що головною ознакою добре організованої взаємодії є психотерапевтичний ефект, який перевищує просте додавання ефектів від окремих діяльностей клієнта та психотерапевта. Важливою умовою перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність є сформованість у психотерапевта метатеоретичного рівня мислення.*

**Ключові слова:** синергетичний підхід, комплекс, елементи, психотерапевтична взаємодія, метатеоретичне мислення

*В ракурсе синергетического подхода рассмотрено психотерапевтическое взаимодействие специалиста и клиента, которое предстает как открытая нелинейная система. Сделан вывод, что главным признаком хорошо организованного взаимодействия является психотерапевтический эффект, который превышает простое суммирование эффектов от отдельных деятельностей клиента и психотерапевта. Важным условием превращения психотерапевтического взаимодействия в синергетическую деятельность является сформированность у психотерапевта метатеоретического уровня мышления.*

**Ключевые слова:** синергетический подход, комплекс, элементы, психотерапевтическое взаимодействие, метатеоретическое мышление

*Therapeutic interaction of specialist and client in perspective of synergism is regarded. This interaction appears as an open nonlinear system. Deduction about main indication of well-organized interaction is made. It is psychotherapeutic effect exceeded a simple summation of effects from separate activities of client and therapist. A main condition of transformation from psychotherapeutic interaction to synergetic activity is formed meta-theoretical level of psychotherapist thinking.*

**Keywords:** synergetic approach, complex, elements, psychotherapeutic interaction, meta-theoretical thinking

**Актуальність дослідження.** У сучасній психотерапії, за підрахунками різних авторів, існує від 600 до 800 підходів та напрямів, причому ця кількість з року в рік невпинно зростає. За кожним з напрямів стоїть теорія, методологія тощо, які, у свою чергу, як правило, є «особистою справою» автора: у психотерапії вони фактично прирівняні до об'єктів віри та набагато менше, ніж у точних науках, підлягають емпіричній верифікації, вимогам доказовості, спростовуваності тощо. На кшталт релігійної орієнтації, прибічники певного психотерапевтичного підходу приймають привабливі за певними критеріями положення теорії, у той час як прибічники іншої – приймають положення іншої.

За гонитвою за новою теорією, за тим, щоб застовпити новий підхід, їх творцями часто забувається проста аксіома: психотерапія як професія, що допомагає, має, у першу чергу, посилювати клієнта. Всі інші результати, якими б цікавими вони не виглядали, мають другорядне значення. Синергетика як теорія самоорганізації систем різних рівня та природи зорієнтована на досягнення розуміння явищ та процесів, в результаті яких у системі з'являються нові

властивості, відмінні від тих, якими володіють елементи системи поодинці та тих, які можуть бути отриманні від простого складання властивостей цих елементів без їх взаємодії. Розгляд психотерапевтичної взаємодії крізь призму синергізму може бути вельми конструктивним щодо виокремлення факторів ефективності психотерапії, більш чіткого усвідомлення ролей психотерапевта та клієнта, виокремлення якісної специфіки підходів, що допомагають, та відмежування їх від підходів, які радше треба було б віднести до сфери інтелектуальних та емоційних вправ та розваг.

**Метою** даної статті є аналіз психотерапевтичної взаємодії фахівця та клієнта крізь призму синергізму.

Основні ідеї синергетики були оформлені до виокремлення її як міждисциплінарної галузі знань. Дослідники зазначають, що синергетизм був властивий ще давньогрецькому мисленню. А на початку ХХ століття співзвучні синергетиці ідеї чітко сформулював у своїй відомій роботі «Тектологія» російський філософ А. А. Богданов [1]. Отримані філософом положення корисні для розуміння будь-якої спільної людської діяльності, у тому числі – і для розуміння психотерапії. Розглянемо основні ідеї А.А. Богданова.

Згідно його висновкам, системи різних рівнів (у його термінології – «комплекси») розвиваються за єдиними законами.

Будь-яка людська діяльність, за А.А. Богдановим, є організуючою або дезорганізуючою. Організуюча діяльність спрямована на перетворення оточуючого світу у відповідності до потреб самої людини. Зіткнення різних організаційних процесів породжує дезорганізаційні процеси, оскільки у людства немає єдності в його організаційній діяльності. Поняття організації філософ визначає через посередництво ідеї доцільності, яка, у свою чергу, містить ідею мети, що передбачає, як правило, наявність активно-свідомого суб'єкта, який ставить таку мету.

Організованим є комплекс, який являє собою дещо більше, ніж проста сума елементів, що його складають, а дезорганізованим – такий, що є меншим такої суми. При цьому комплекси формуються за допомогою двох основних механізмів: кон'югації – злиття комплексів, і диз'юнкції – розділення комплексів. При кон'югації можливе:

- 1) повне поєднання активностей комплексів;
- 2) повне взаємознищення активностей комплексів;
- 3) проміжний варіант: активності частково додаються, частково віднімаються (найчастіший варіант).

Отже, спираючись на філософські висновки А. А. Богданова, маємо зазначити, що те, що у психотерапії називають терапевтичним альянсом, є різновидом «організованого комплексу», тобто системи, утвореної двома основними елементами: психотерапевтом та клієнтом. Максимально повне поєднання їх «активностей» у підсумку забезпечує ефективну організацію, утворену у відповідності до мети психотерапії, яка в ідеалі бачиться їм однаковою.

На практиці, звісно, взаємодія психотерапевта та клієнта є далекою від ідеальної. Насамперед, далеко не завжди співпадають цілі психотерапевта та клієнта. Проголошення партнерства у стосунках «психотерапевт-клієнт» є не

більше, ніж гасло, яке відображає ідеальний орієнтир, а не досяжний результат. Більше того, часто цілі фахівця та клієнта можуть бути навіть принципово протилежними, наприклад, відкриття шляхів одужання – у психотерапевта і доведення неможливості знайти такі шляхи (або ж амбівалентність цільових установок) – у клієнта. Очевидно, у ефективному процесі психотерапії цілі психотерапевта та клієнта поступово зближуються, або практично збігаються. Коли це відбувається, можна говорити про «добре організований комплекс», власне «терапевтичний альянс». Саме у такому альянсі зусилля обох сторін приводять до більшого результату, ніж проста сума окремих зусиль кожного.

До речі, вимозі обов'язкового перевищення ефекту від об'єднаних «активностей» відповідають не всі психотерапевтичні стратегії, навіть ті, що вже стали класичними чи навіть аксіоматичними. Досить умовно можна говорити про поєднання активностей у стратегіях, які передбачають т. з. «суб'єкт-об'єкту» взаємодію між психотерапевтом та клієнтом, наприклад, при застосуванні технік навіювання, коли від клієнта очікується лише одна активність – «здати» свою волю психотерапевту, не опиратися впливу, стати пасивним.

Загалом за критерієм акцентування уваги психотерапевта на патології чи на здоров'ї можна говорити про дві великі групи стратегій. Перша група характеризується тим, що психотерапевт цікавиться переважно патологією: феноменологією патологічних виявів, встановленням причинно-наслідкових зв'язків, які привели до них, та, відповідно, виробленням шляхів боротьби з патологією. Друга група стратегій відрізняється інтересом психотерапевта до здоров'я: до фактів здорової поведінки, встановлення смислових зв'язків між розірваними елементами досвіду, особистісного та духовного зростання клієнта, знаходження більш ефективних шляхів його саморозвитку та самоздійснення.

Поміркуємо, які організаційні конфігурації будуть мати місце при кожній узагальненій стратегії. У чому буде успішний терапевтичний альянс, який працює «на патологію»? У разі, якщо він досягне рівня організації, при якому можна буде говорити про «організований комплекс», він буде успішним у досягненні важливих для нього цілей: у розпізнаванні патології, відслідковуванні її історії та, думається, у її підтриманні за рахунок підвищеної уваги до неї. Адже добре відомо, що посилення боротьби лише посилює ворога: чим більше психотерапевтичний альянс б'ється з патологічними виявами, тим більше патологія зміцнюється. Ці міркування підкріплюються й практикою психотерапії: зникнення симптомів, з якими довго борються, веде до появи нових симптомів, тобто така боротьба нагадує сюжет казки про бій з драконом: замість однієї відрубаної голови виростає кілька нових.

Тобто у контексті психотерапевтичної взаємодії важливими є не лише сама якість цієї взаємодії, але й її мета. Розглянемо й другу узагальнену стратегію, у якій акцентується увага на здоров'ї. При високому рівні організації такого «комплексу» він буде ефективним щодо важливих для нього цілей: у фіксації здорових виявів у поведінці, вчинках, розвитку вдалих життєвих стратегій, у знаходженні сенсу як приємного, так і неприємного досвіду, у відновленні цілісності життєвого сюжету тощо. Підвищена увага до аспектів життєстверджуючих, таких, що розвивають особистість, не лише укріплює ці аспекти у смисловому полі клієнта, але й допомагає їх фактичному втіленню.

Отже, за наявності адекватної мети психотерапії та при дотриманні певних принципів, що дають можливість утворити з клієнтом «коаліцію», об'єднану прагненням досягти цієї мети, можемо говорити про «добре організований комплекс», який виконує свої завдання. Принципи, важливі для вироблення плану психотерапії, оцінки її процесу та результатів, запропоновано російським вченим В.Ю. Зав'яловим [2]. Ці принципи екстраговано з різних психотерапевтичних підходів, у кожному з яких акцентовано увагу на певному важливому для психотерапії аспекті. Це своєрідний декалог психотерапії. Терміни, які обрано для позначення принципів, відповідають назві запропонованого автором підходу – діаналіз (сама назва підходу фіксує необхідність подвійного, об'єданого аналізу життєвих труднощів клієнта, тому, зокрема, серед принципів бачимо принцип діагносису – «пізнання удвох», на протигагу традиційному діагнозу – пізнання фахівцем проблеми клієнта).

1. Діада – створення терапевтичних стосунків між терапевтом та клієнтом.
2. Діагносис – пізнання життєвої ситуації клієнта удвох, об'єднаною свідомістю, створення терапевтичної ідеї.
3. Діалог – терапевтичний засіб персоналізації рятівної ідеї.
4. Дилема – терапевтична процедура створення ситуації вибору, у якій особистість клієнта проходить своєрідне „хрещення”, дорослішає.
5. Динаміка – терапевтична динаміка, реалізація ідеї, плану одужання.
6. Діалектика – терапевтична логіка, скріплення плінного буття у цілісну смислову картину необхідних перетворень, сюжету одужання.
7. Диверсифікація – терапевтичний перенос позитивного досвіду, отриманого протягом психотерапії, у інші сфери особистісного буття клієнта.
8. Дивергенція – терапевтичне розширення зв'язків із іншими людьми.
9. Дієтетика – терапевтичне споживання, здорова споживча поведінка, раціональне споживання всього, що споживає людина як особистість (мається на увазі не тільки споживання їжі, але й ідей, думок тощо).
10. Діатриба – терапевтичне виправдання і захист здорового способу життя.

Для проведення аналізу психотерапевтичної взаємодії зафіксуємо також фундаментальні положення синергетичного підходу, які тією чи іншою мірою асимільовані сучасною наукою та використовуються як відправні точки у подальшій розробці цього підходу [3-10]. Вони зводяться до двох основоположних позицій.

1. В нерівноважних умовах хаотичний стан складної системи може мимовільно змінюватися різними формами самоорганізації.
2. Процеси самоорганізації є принципово нелінійними, а саме:
  - характеризуються наявністю «точок біфуркації», у яких еволюція системи є індетермінованою та відбувається у певних межах можливих еволюційних перспектив;
  - базову роль у процесах самоорганізації відіграє феномен випадкової флуктуації, яка, у свою чергу, здатна викликати реорганізацію системи, породжуючи «порядок із хаосу».

Як такі надбання фундаментальної науки мають відобразитися на теорії та практиці психотерапії? Очевидно, що повинні бути піддані сумніву та ревізії психотерапевтичні підходи, практика яких значною мірою залежить від теоретичних схем, типових чи обов'язкових технологій тощо. Якщо навіть на рівні неживої матерії І. Пригожиним виявлено «точки біфуркації», тобто точки розриву детермінації [9], то, звісно, на рівні особистості рівень детермінованості зовнішніми чинниками є надто низьким. Особистість, як давно твердять філософи, це феномен свободи.

Такі висновки погано узгоджуються з розповсюдженим явищем гордині психотерапевтів, які бачать себе Спасителями, Продавцями Щастя, Знавцями та Управителями Людських Душ тощо. Психотерапевт, згідно з синергетичним підходом, має усвідомлювати, що він має справу з нелінійними системами, що самоорганізуються. Тому застосування набору навіть найкраще відточених технік не гарантує чітко окресленого очікуваного результату.

Клієнта, очевидно, слід розглядати як відкриту систему. Він зазнає безліч впливів, окрім психотерапевтичного (у найближчому соціальному оточенні, у начебто нейтральних соціальних ситуаціях тощо). Кожен з цих впливів може стати основою для «випадкової флуктуації», яка призведе згодом до утворення «нового порядку». При цьому не завжди є можливість відслідкувати, який саме вплив спричинив цю флуктуацію, та оцінити масштаб і особистісну значущість для клієнта таких змін.

З іншого боку, не треба недооцінювати можливості психотерапевтичної взаємодії, оскільки за умови утворення терапевтичного альянсу, визначення реалістичних та відповідних меті психотерапії завдань і дотримання принципів психотерапевтичний вплив все-таки залишається потужною основою для виникнення флуктуацій у цій відкритій системі. Завдання психотерапевта у такому розумінні специфікується необхідністю бути уважним до будь-яких змін, що відбуваються з клієнтом, і готовим до застосування ситуативно значущих технік, можливо, навіть таких, які створюються «тут і зараз» у штучному, разовому варіанті і можуть бути застосовані лише до одного клієнта у одній психотерапевтичній ситуації.

Звісно, у такому підході постає питання про фахові опори психотерапевта. Якщо теорії особистості не можуть бути надійною основою для організації ефективної психотерапевтичної взаємодії, то, очевидно, мають бути певні інші основи. Відмовившись від концепції «суб'єкт-об'єктних» відносин між психотерапевтом і клієнтом, з неминучістю стикаємося із завданням нового визначення їх ролей.

Для того, щоб психотерапевт був сильним «елементом комплексу», здатним впливати на процеси і результати нових системних утворень, він має бути не знавцем відомих теорій, які далеко не завжди відповідають актуальному контексту психотерапевтичної ситуації, а умільцем у справі допомоги у створенні «життєвих теорій» для клієнта [11-12].

У такому разі йому необхідно володіти принципами створення таких теорій, тобто володіти принципами метатеоретичного мислення – мислення над теоріями, вільного від будь-якої відомої теорії, але здатного створювати нові теорії. Звісно, йдеться не про наукові теорії у власному сенсі цього слова.

Теоріями зарубіжні автори називають у розширеному трактуванні узагальнений погляд людини на певний аспект реальності [12]. Цей погляд може ревізуватися, переглядатися, змінюватися. Науковим мисленням (також у розширеному трактуванні) називають мислення пошукове, цілеспрямоване, здатне до знаходження знань. Його продуктом, результатом є наукове розуміння. Таке наукове мислення – це вищий рівень розвитку мислення, такий, який забезпечує достатню координацію між теорією (у тому числі – теорією «життєвою», ненауковою за формально-логічними ознаками) та її доказами та можливий за умови функціонування мета-рівня мислення.

Отже, сформованість у психотерапевта метатеоретичного мислення є однією з провідних умов для перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність, у якій не просто додаються ефекти від діяльностей членів терапевтичної діади, але й виникають нові ефекти, можливі лише у такій організованій взаємодії.

### **Висновки.**

- Психотерапевтична взаємодія, розглянута у ракурсі синергетичної парадигми, постає як відкрита нелінійна система, що складається, як правило, з двох елементів, що, у свою чергу, також являють собою відкриті нелінійні системи.

- Головна ознака добре організованої взаємодії – психотерапевтичний ефект, який перевищує просте додавання ефектів від окремих діяльностей клієнта та психотерапевта, у тому числі – ефект, більший, ніж можна спостерігати при спонтанній ремісії.

- Психотерапевтичні впливи у синергетичному підході отримують статус дій, що можуть спричинити випадкові флуктуації у системі, якою в даному випадку є система психічного змісту клієнта. Цей зміст може бути організованим за різними принципами. Завдання психотерапевта – знайти разом з клієнтом задовільний принцип реорганізації та нової організації, нового порядку.

- Важливою умовою перетворення психотерапевтичної взаємодії у синергетичну діяльність є сформованість у психотерапевта метатеоретичного рівня мислення, що дає можливість враховувати актуальний психотерапевтичний та особистісний контекст і створювати адекватні цьому контексту «життєві теорії».

### **Список використаних джерел**

1. Богданов А. А. Тектология: (Всеобщая организационная наука) / Богданов А. А. ; [в 2-х кн. : кн. 1] ; [редкол. Л. И. Абалкин (отв. ред.) и др.] / Отд-ние экономики АН СССР. Ин-т экономики АН СССР. – М. : Экономика, 1989. (Экон. наследие). Кн. 1 – 304 с. , Кн. 2 – 361 с.
2. Завьялов В. Ю. Элементарный учебник дианализа / В. Ю. Завьялов ; [отв. ред. Л. С. Дубицкая] – Кировоград : «Полиум», 2003. – 480 с.
3. Князева Е.Н. Синергетика как новое мировидение: диалог с И. Пригожиным / Князева Е.Н., Курдюмов С.П. // Вопросы философии. – № 12. – М., 1992. – С. 3-20.
4. Курдюмов С.П. Интервью с С.П. Курдюмовым / С.П. Курдюмов // Вопросы философии. - № 6. – М., 1991. – С. 53 – 57.
5. Можейко М.А. Становление теории нелинейных динамик в современной культуре / М.А. Можейко. – Мн. : БГЭУ, 1999. – 297 с.
6. Можейко М.А. Хаос / М.А. Можейко // Всемирная энциклопедия. Философия. – М. : АСТ – Современный литератор, 2001. – С. 1181 – 1183.
7. Моисеев Н.Н. Универсальный эволюционизм. Позиция и следствия / Н.Н. Моисеев // Вопросы философии. – 1991. - №3. – С. 5.

8. Николис Г. Познание сложного / Николис Г., Пригожин И.. – М.: Мир, 1990. – 342 с.
9. Пригожин И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой / Пригожин И., Стенгерс И.. – М. : Прогресс, 1986. – 431 с.
10. Чепан М.-Л. А. Синергетичне бачення шляхів еволюції психо-соціальних систем [Електронний ресурс] / М.-Л. А. Чепан. – Режим доступу <http://www.psy-genetno.org.ua/node/123>.
11. Щербина Л. Ф. Гносеологічний аспект професійної діяльності психотерапевта / Л. Ф. Щербина // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – К. : Ніка-Центр, 2010. – Вип. 38. – С. 369-377.
12. Щербина Л. Ф. Метатеоретичне мислення психотерапевта: модель, дослідження, програма розвитку / Л. Ф. Щербина. – К. : «Геопринт», 2012. – 283с.

Отримано 22.08.2013 р.