

The cover features a design with overlapping circles in shades of brown and tan. On the left, a vertical strip shows a close-up of a woman's face. A larger circular inset in the center shows a woman in a pink shirt sitting at a desk, looking towards the camera, with another person's back visible in the foreground. The text is arranged within these circular frames.

И. А. Погодин

# ПСИХОТЕРАПИЯ, ФОКУСИРОВАННАЯ НА ДИАЛОГЕ

*Учебное пособие*



ФЛИНТА

БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА

Библиотека психолога (Флинта)

Игорь Погодин

**Психотерапия,  
фокусированная на диалоге**

«ФЛИНТА»

2022

УДК 615.851(075)  
ББК 53.57я7

**Погодин И. А.**

Психотерапия, фокусированная на диалоге / И. А. Погодин —  
«ФЛИНТА», 2022 — (Библиотека психолога (Флинта))

ISBN 978-5-9765-0885-9

Книга представляет собой введение в диалоговую модель психотерапии, развиваемую автором в методологическом русле гештальт-подхода. В ней отражены базовые ценности психотерапии, сфокусированной на диалоге. Детально рассматриваются представления о природе психического, опирающиеся на полевой подход в психологии, а также анализируются особенности феномено-логического метода в психотерапии. Отдельное место занимает анализ центральной для диалоговой психотерапии категории — переживания. Кроме того, автором описываются особенности применения диалоговой модели психотерапии в психотерапевтической практике. В фокусе внимания при этом — феноменологический процесс восстановления процесса переживания у клиентов, осуществляемый в рамках предлагаемой психотерапевтической модели. Диалоговая модель гештальт-терапии рассматривается в качестве психотерапии иницируемого управляемого кризиса. Особое внимание уделяется личным особенностям терапевта как фактору успешности терапевтического процесса. Текст иллюстрирован случаями из частной практики автора. Книга адресована гештальт-терапевтам, практическим психологам, психотерапевтам, социальным педагогам, социальным работникам, а также аспирантам и студентам психологических специальностей.

УДК 615.851(075)

ББК 53.57я7

ISBN 978-5-9765-0885-9

© Погодин И. А., 2022

© ФЛИНТА, 2022

# Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Игорь Александрович Погодин

## Психотерапия, фокусированная на диалоге

### Предисловие

Трансформация роли контакта в психотерапии, происходившая на протяжении XX столетия<sup>1</sup>, повлекла за собой соответствующие изменения и в других составляющих психотерапевтической методологии. Так, например, должны были быть изменены основные представления о природе психического, а также подвергнуты модификации собственно психотерапевтические методы. Гештальт-терапия, которая знаменовала собой начало использования контакта в качестве пространства психотерапии и фактора, опосредующего возникновение терапевтически значимых изменений, инициировала соответствующие изменения методологии психотерапии. В результате появилась концепция self, опирающаяся на положения теории поля, а также феноменологический метод психотерапии, который был размещен в основе психотерапевтического процесса.

Тем не менее в настоящий момент сложилась ситуация, когда, на мой взгляд, основные положения гештальт-подхода используются не в полной мере. Это понятно, поскольку феноменологический способ построения терапевтического процесса, а также представления о психическом как производном от текущего контекста поля, находящегося в постоянной динамике, являются не совсем привычными (правильнее было бы сказать – совсем непривычными) для сложившегося на протяжении XX столетия индивидуалистического по своей сути психотерапевтического мышления. Я уж не говорю о бытовом мышлении, которое пропитывает также и способ мышления самих психотерапевтов.

Привычное мышление человека XX–XXI столетия содержит в своей основе принцип детерминизма, который позволяет строить гипотезы и находить пути их подтверждения<sup>2</sup>, а также представления о личности как относительно стабильном образовании, которое детерминирует поведение и переживание человека. Разумеется, что традиционному мышлению в полной мере соответствуют такие же традиционные представления о психотерапии и ее задачах, заключающихся в изменении поведения и/или особенностей переживания человека посредством личностной трансформации, которая, в свою очередь, оказывается возможной в результате обнаружения причинно-следственных связей и специфического для данного метода их использования. Причем само переживание понимается как характерный для личности способ справляться с событиями реальности, которая по своей сути объективна и довольно стабильна во времени.

Очевидно, что революционные психотерапевтические новообразования гештальт-подхода столкнулись с выраженным сопротивлением традиционного психотерапевтического мышления в процессе их ассимиляции. Способ думать психотерапевтов должен был быть радикально перестроен, что редко удается простым введением новой методологии. В связи с этим в практике развития гештальт-терапии новые методологические идеи перемешались со старыми,

---

<sup>1</sup> Речь в данном контексте идет о расширении применения контакта в психотерапии (что также повлекло за собой изменения в его дефиниции), в результате которого контакт трансформировался из условия, необходимого для психотерапии, в ее основной инструмент и пространство терапевтически значимой динамики.

<sup>2</sup> Разумеется, выдвижение гипотезы, строго говоря, предполагает теоретически равную возможность как ее подтверждения, так и ее опровержения. Однако опыт показывает, что интенция (зачастую неосознаваемая) к подтверждению гипотезы, как правило, значительно интенсивнее, и именно она определяет способ обращения с ней. Сходную точку зрения можно найти у А.В. Юревича в «Социальной психологии науки» (2001), который утверждает, что вся история науки насыщена примерами влияния гипотезы на способ исследования и интерпретацию полученных в нем результатов.

формируя положение, напоминающие скорее эклектику, чем школу со своей спецификой. Кстати говоря, методологических противоречий не избежали даже основатели гештальт-терапии. Речь идет, например, о противоречиях между пониманием self как процесса (по созданию фигуры на фоне) в поле, с одной стороны, и представлениями об организме в среде, с другой. Такой же методологический «клинч» возник в связи с пониманием ответственности Ф. Перлзом. Так, с его точки зрения, психотерапия представляет собой процесс перехода человека от опоры на других к поддержке самого себя. Но ведь сказанное входит в значительное противоречие с теорией поля, которая предполагает локализацию источника психического в контексте поля (ситуации), а не в индивиде. Список противоречий можно продолжить.

Что касается практики гештальт-терапии, то и здесь, разумеется, не удалось избежать необходимости справляться с возникающими недоразумениями, производными от трудностей ассимиляции новых идей. Зачастую практика гештальт-терапевта (по крайней мере, на постсоветском пространстве) представляет собой некоторый эклектический продукт, предполагающий заимствование в гештальт-методологию и практику конструкторов и методов, релевантных традиционному каузально-индивидуалистическому психотерапевтическому мышлению и принадлежащих другим направлениям и школам психотерапии. Такое положение вещей проявляется, например, в использовании идей бессознательного, переноса, сопротивления, поляриностей, а также в построении и следовании терапевтическим гипотезам. Не удалось избежать при этом и использования в практическом «гештальтском» мышлении традиционных психодинамических клинических представлений. Таким образом, иногда складывается впечатление об отсутствии у гештальт-терапии единой стройной последовательной «психотерапевтической идеологии».

Я бы хотел оказаться правильно понятым читателем. Не будучи сторонником борьбы за «чистоту гештальтской крови» в рядах профессионалов, я полагаю, что психотерапевтическая эклектика имеет право на существование, более того, эклектический подход, как показывают многочисленные исследования эффективности психотерапии, оказывается полезным в той же мере, что и «чистая» психотерапия в рамках определенной школы или направления. Скорее, я хотел бы обратить внимание читателя на то, что «полевая» диалогово-феноменологическая методология имеет значительно больше ресурсов, чем используемые на сегодняшний день ее возможности. В связи с этим возникает необходимость дальнейшей методологической и психотерапевтической трансформации гештальт-подхода. Во-первых, по всей видимости, для разрешения имеющихся методологических противоречий требуется введение дополнительных принципов, понятий и категорий, а также уточнение имеющихся. Во-вторых, использование уже сформированных гештальт-подходом концептов и методов, а также применение вновь введенных принципов и категорий с необходимостью предполагает формирование некоторой соответствующей модели психотерапии с опорой на ее базовые принципы и ценности. Обе эти задачи и определили необходимость в выделении диалоговой модели психотерапии, предлагаемой вашему вниманию в настоящей книге.

Первая задача предполагает акцент на базовой методологии рассматриваемой модели. Результатом ее решения является введение новых и трансформация прежних категорий и концептов – контакта, диалога, присутствия, близости, переживания, self-парадигмы, травматической self-парадигмы и т. д. Указанное выше базовое противоречие гештальт-подхода, проявляющееся в оппозиции self как процесса и организма в поле, разрешается использованием принципа дополнительности, который постулирует дуальную природу психического. Методологический конфликт в зоне ответственности разрешается, в свою очередь, введением принципа децентрализации власти, предполагающего представление об источнике психического, смещающегося с локализации в субъектах взаимодействия на процесс их контактирования.

Вторая задача разрешается выделением базовых положений, принципов и методов подхода, а также его ценностей. В настоящей книге детально анализируется феноменологи-

ческий метод, возможности и особенности его практического применения в предлагаемой модели. Диалоговая психотерапия рассматривается в качестве процесса феноменологического сопровождения переживания, происходящего на границе-контакте. Трансформация понимания категории переживания и введение принципа иницируемого управляемого кризиса описывают своеобразие предлагаемой вашему вниманию терапевтической модели.

Представлению и детальному анализу базовых положений, принципов и методов посвящена первая глава книги «Методология психотерапии, фокусированной на диалоге». Вторая глава «Сущность диалоговой психотерапии: практические и прикладные аспекты» отражает особенности применения диалоговой модели в психотерапевтической практике. Рассматривается множество важных частных аспектов психотерапии практического свойства: особенности построения терапевтических отношений, место и роль личных особенностей терапевта в процессе психотерапии, представления о терапевтических факторах, особенности процесса инициации управляемого кризиса, а также использование динамического баланса поддержки и фрустрации в качестве составляющих комплексной терапевтической интервенции. Отдельное внимание уделяется проблемам экологии диалоговой психотерапии, диалоговой модели супервизии, а также эффективности терапии и ее критериям. Предлагается феноменологически-полевая альтернатива применению индивидуалистических концептов переноса, сопротивления, терапевтической гипотезы и т. д. Все параграфы второй главы иллюстрированы случаями из психотерапевтической практики применения диалоговой модели психотерапии, что позволяет составить представление о специфике соответствующего ей психотерапевтического процесса.

Третья и четвертая главы посвящены анализу центральной категории кризисной психотерапии – психической травмы, которая рассматривается как феномен, являющийся следствием блокирования естественного процесса переживания травматогенного события. Кроме того, в этих главах показаны также различные аспекты кризисной феноменологии и динамики: психическая боль, отчаяние, утрата способности к творческому приспособлению, травматическая self-парадигма, суицидоопасный кризис, посттравматическое стрессовое расстройство, психологический кризис, спровоцированный ситуацией насилия, смерти, инцеста и т. д. Каждый из наиболее значимых тезисов иллюстрирован случаями из терапевтической практики автора.

Завершают книгу два философско-психотерапевтических эссе, в центре которых категории переживания и этики.

Предлагаемая вашему вниманию книга является плодом моих размышлений и опыта психотерапевтической практики на протяжении последних нескольких лет. На этом этапе я сталкивался с множеством препятствий и тупиков, с ощущением растерянности, беспомощностью, но также и с вдохновением, страстью, интенсивным любопытством и радостью. На всем протяжении работы меня сопровождали люди, без чьей поддержки эта книга никогда бы не появилась. Я безмерно признателен своим студентам, клиентам и супервизируемым терапевтам, которые провоцировали творческий поиск и многому научили меня в процессе совместной работы. Отдельная благодарность слушателям специализации «Диалоговая модель гештальт-терапии», в совместном творчестве с которыми рождался не только сам проект обучения, но и собственно терапевтическая модель. В настоящее время диалоговая модель психотерапии уже применяется в их частной психотерапевтической практике.

Я очень благодарен коллегам и друзьям, поддержавшим меня своим интересом к моей работе, замечаниями и критикой – Даниилу Хломову, Елене Калитиевской, Александру Моховикову, Инне Дидковской, Таисии Тадыке, Геннадию Малейчуку, Августине Яцене, Владимиру и Елене Кулишовым, Сергею Сытнику и др. Особая благодарность друзьям – гештальт-терапевтам Наталье Олифинович, которая не только выступала моим оппонентом, но и помогала оформлять возникающие идеи, и Алле Поверенновой, в беседах с которой, собственно, родился проект диалоговой модели психотерапии. Алла вдохновляла меня на всем протяжении



работы над текстом и в процессе совместной работы в специализации для терапевтов «Диалоговая модель в гештальт-терапии»; кроме того, многие идеи обсуждались с Аллой и сформулированы с учетом ее замечаний. Неоценимый вклад Натальи Олифирович как психотерапевта и литературного критика в полной мере отражен в предлагаемом вашему вниманию издании. Более того, в полемике с ней по поводу содержания диалоговой психотерапии родились и развились многие ее положения. Оставаясь рядом со мной на протяжении многих лет, Наташа неизменно поддерживала и провоцировала мой творческий поиск в профессии. И, наконец, я безгранично обязан своей жене Елене Погодиной, благодаря терпению и неизменной поддержке которой я имел возможность работать над текстом. В разговорах с ней о психотерапии рождались и уточнялись многие положения книги. Кроме того, нелегко сам по себе труд жены человека, который время от времени надолго исчезает из зоны досягаемости для бытовых проблем, погружаясь с головой в работу.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.