

**АВТОРСКИЕ ПОДХОДЫ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ: СИНЕРГИЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
Ф.Е. ВАСИЛЮКА**

Шеховцова Л.Ф.

Шеховцова Лариса Филипповна

*доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры церковно-практических дисциплин;
Санкт-Петербургская духовная академия и семинария, наб. Обводного канала, 17, Санкт-Петербург,
191167, Россия. Тел.: 8 (812) 717-43-41.*

E-mail: laranikpol2007@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена анализу творчества Ф.Е. Василюка.

В 1984 г. с появлением книги Василюка Ф.Е. «Психология переживаний» в отечественной психологии возникает направление, где главным предметом анализа становятся переживания человека. Переживание Ф.Е. Василюк понимает не как функцию или процесс, а как особую форму деятельности, направленную на восстановление душевного равновесия. Цель переживания — это производство смысла, работа переживания состоит в достижении смыслового соответствия сознания и бытия.

В 1996 году в его статьях появляется новый термин «понимающая психотерапия» — это новое направление, где главной «единицей» является «понимание» как психотехника — приглашение клиента к свободе самопознания и самовыражения.

Понимая психотерапию как оказание помощи человеку в страдании, Василюк Ф.Е. разрабатывает классификацию критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис; он полагает, что скорбь надо возвести к вечному, претворить её в молитве, вознести её к Богу. Молитвенное открытие переживания связано не с торопливым изведением внутреннего во вне, а с ориентацией душевного движения в глубину, и для глубинных переживаний характерны как раз смысловая интегральность, отыскание смысла и личностная включённость. Ф.Е. Василюк предлагает классификацию типов сочетания молитвы и переживания, им вводится еще один новый термин «синергийная психотерапия», которая успешно развивается им в последующие годы. В направление синергийной психотерапии входит описание работы с утешением, которое может быть разных видов: духовно-нормативным, душевно-сентиментальным и духовно-участное, где переживания переходят в молитву; а также анализ ложных состояний и ложных направлений исповедующегося человека. Размышления Федора Ефимовича о соотношении исповеди и психотерапии отражены также в ряде его статей.

Работы Ф.Е. Василюка отличаются оригинальностью, глубокой погружённостью в самобытный контекст размышлений, для него всегда характерен уход от стереотипов и мужество быть собой.

Творческое наследие Ф.Е. Василюка являет собой доброкачественный синтез академической и практической психологии и завершается созданием синергийной понимающей психотерапии.

Ключевые слова: переживание; смысл переживаний; критические ситуации; утешение; исповедь; молитва; понимающая психотерапия; психотехнический анализ; синергийная психотерапия.

УДК 159.9(092):615.851

Библиографическая ссылка

Шеховцова Л.Ф. Авторские подходы в консультировании: синергийная психотерапия Ф.Е. Василюка // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 3. – С. 1. doi: 10.24411/2219-8245-2018-13010

Поступила в редакцию: 30.06.2018 Прошла рецензирование: 08.07.2018 Опубликовано: 28.08.2018



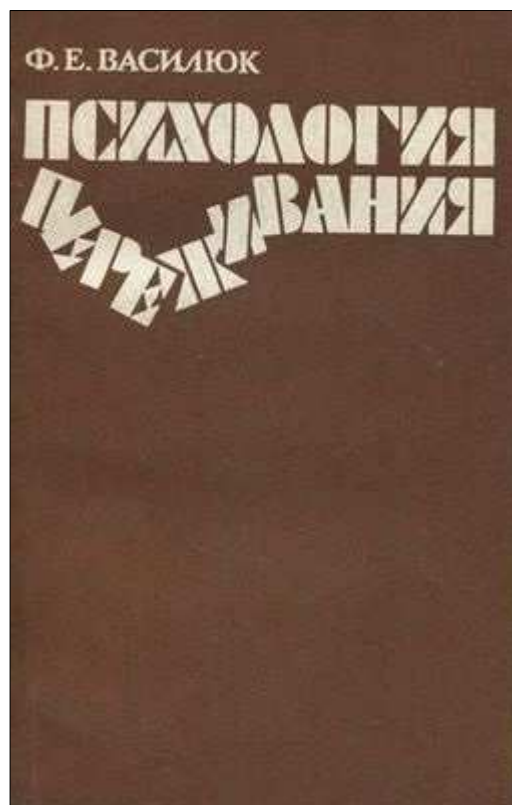
Федор Ефимович Василюк (28.09.1953—17.09.2017), доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии Московского государственного психолого-педагогического университета, основатель факультета психологического консультирования и бессменный его декан на протяжении 15 лет *.

Мы сегодня хотим рассмотреть одно из направлений консультирования — психотерапию Фёдора Ефимовича Василюка.

Но прежде чем перейти к этой персоналии, нам хочется буквально два слова сказать об истории, вы, мы думаем, все знаете и помните историю нашей отечественной психологии, которая была на уровне мировых стандартов где-то в 20-е годы XX века до известного постановления ВКПБ, которое вышло в 1936 году. И тогда наша психология прекратила своё существование на 30 лет. Возрождение отечественной психологии произошло в 1966 году, когда в Москве и Ленинграде были открыты факультеты психологии. Ну и, конечно, наши преподаватели, которые остались живы, не умерли в сталинских концлагерях, они существовали и сохранились в педагогической системе или педагогической психологии и нам смогли преподавать только академическую психологию. Возрождение психологии в нашем отечестве началось с академической психологии, и где-то десять—пятнадцать лет в нашей стране существовала только академическая психология. Когда произошла «перестройка» и в стране появилось энное количество психологов, естественно, возник некий позыв к практике, и стала возникать практическая психология. И где-то к концу 80-х, началу 90-х годов это вылилось в некое противостояние, т.е. практические психологи упрекали академических, что они ничего не умеют, знание академическое никуда не приложимо, а академические психологи обижались на это и говорили: «Куда вы, практики, без знания классической психологии?», т.е. имел место в психологии внутренний конфликт.

* См. Федор Ефимович Василюк (№ 5 (46) 2017 года).

И в 1984 году появляется книга Ф.Е. Василюка «Психология переживания» [2] и становится своеобразной вехой, потому что в этой книге Ф.Е. Василюк попытался соединить и академическую, и практическую психологию. Он закончил факультет психологии Московского университета, получил прекрасное базовое академическое образование (его научным руководителем был А.Н. Леонтьев). И это образование дало ему многое и для практики. После окончания университета он работал в клинике, и в результате этой работы возникло направление «Психология переживания». Эта работа была совершенно уникальна, потому что до того времени были психиатры, были клиницисты (они разрабатывали свои проблемы), были психологи. И вот в 1984 году появилась эта публикация, которая как раз и представляла попытку объединения академической психологии и клинической практики. Об этой работе мы будем говорить постоянно и на неё ссылаться, потому что эта тема «переживания» проходит «красной нитью» через всё творчество Ф.Е. Василюка. Мы помним, как эту книгу многие покупали и активно обсуждали, т.к. книга была событием в нашей жизни. Книга стала событием не только потому, что произошло объединение практической и академической психологии, но надо отдать должное и самой личности Ф.Е. Василюка. Его всегда отличала большая вдумчивость. Он написал работ не так много за свою практическую и научную деятельность, но каждая работа удивительно ценная. Его работы не являются компилятивными. Работы Ф.Е. Василюка отличаются оригинальностью, глубокой погружённостью в свой контекст размышлений. Для него всегда характерны уход от стереотипов и мужество быть собой. Психотерапевты знают, как тяжело приходится людям, которые работают с проблемой «быть собой» и как мало тех, кто имеет мужество быть собой. Это проблема аутентичности. Вероятно, Ф.Е. Василюк данную проблему для себя решил, или аутентичность вообще была ему присуща, т.к. он шёл своим оригинальным путём, не транслировал никакие стереотипы, предлагал свой оригинальный продукт, и результатом явилось создание нового отечественного направления психотерапии.



Мы, конечно, не знаем, когда Фёдор Ефимович пришёл к вере; был ли он с детства воцерковлён или в позднем возрасте, но его вера позволила создать те глубокие психотерапевтические контексты, которые он разработал. И уже в его первой работе «Психология переживания», впервые в отечественной психологии, возникает направление, где предметом становятся переживания человека. И эта категория разрабатывается в течение всей его последующей жизни, т.е. он в разных текстах, в разных работах к ней возвращается. Многие фундаментальные положения были сформулированы уже в его первой работе. В этой работе он показывает, что переживание — это не функция и не процесс, а особая форма деятельности. В его работах сделан акцент на том, что это деятельность, деятельность, деятельность [2]...

Вы знаете, что деятельность — это ведущая категория культурно-исторической концепции в нашей психологии, в концепции А.Н. Леонтьева. А так как Федор Ефимович был его учеником, то он проникнут идеей деятельности, и переживания он рассматривает не как какой-нибудь эмоциональный процесс, не как функцию чего-то, а именно как особую форму деятельности, которая направлена на восстановление

душевного равновесия. Он даёт определение: «Переживание — это особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования», и далее говорит, что «переживание или цель переживания — это производство смысла» [2, с. 5]. Далее он говорит, что в рамках отношения сознания к бытию работа переживания состоит в достижении смыслового соответствия сознания и бытия, т.е. он рассматривает, анализирует соотношение сознания и бытия и говорит о том, что функция переживания — как раз в обеспечении бытия смыслом. То есть главная цель переживания — это достижение непротиворечивости и целостности внутреннего мира. Переживание — это и эмоциональный, и интеллектуальный процесс, целостный процесс (там много что происходит), мы не все гармоничны и целостны, и поэтому цель переживания — возвращение к каким-то внутренним событиям нашей жизни для достижения непротиворечивости и целостности внутреннего мира. Он также говорит, что переживание служит защитой, а защита служит интеграции «Я». Психологические защиты он рассматривает как функции интеграции «Я»: и у структуры «Я» есть потребность в организации, приобретении целостности. И вот эту целостность и обеспечивает переживание.

Мы говорили о работе, которая вышла в 1984 году, а в 1996 году в его статьях появляется новый термин «понимающая психотерапия» — это новое смысловое образование, новое направление [5]. Главной единицей «понимающей психотерапии», по его мнению, является «понимание». «Понимание» — это и особая диалогическая установка этого направления психотерапии, и приглашение клиента к свободе самопознания и самовыражения в «нудящей пустоте», которую создаёт психотерапевт. Вы, наверное, бывали в группах психотерапевтических, где вы сидите в кругу, и психотерапевт тоже в кругу, и все молчат. Молчат 5, 10, 20 минут, пока кто-то не начнёт задавать каких-либо вопросов (пока не начнётся какая-то динамика). Вот это и есть «нудящая пустота», которая создаётся специально и заканчивается чаще всего агрессией на психотерапевта. И не всякий психотерапевт способен выдержать эту агрессию после созданной им «нудящей пустоты». Ф.Е. Василюк считает, что это понимание — самопознание клиента — будет спровоцировано этой «нудящей пустотой», которую психотерапевт создаёт вместо воздействия, вместо совета или помощи.

Тогда же, в статье 1996 года [4], Федор Ефимович открывает религиозность у Л.С. Выготского, автора культурно-исторической концепции, основопологателя нашей марксистско-ленинской психологии, т.е. у Выготского вдруг выявляется какая-то религиозность. Ну, если Василюк её открыл, и слава Богу. Там он приводит некоторые тексты, некоторые статьи, в которых, как ему кажется, проявляется религиозность Выготского. И вот он говорит, что психотерапия есть существенная помощь человеку в страдании, и уже в первой своей работе «Психология переживания» он пишет, что страдание, переживания, особенно сильные страдания, проявляются в критических ситуациях, и предлагает классификацию критических ситуаций, которая у него останется постоянной и пройдёт до конца его работ. Вот эти критические ситуации: стресс, фрустрация, конфликт и кризис [3]. Ну и поскольку он видит главный смысл психотерапии в оказании душевной помощи человеку в страдании, то он полагает, что именно здесь в виде помощи сходятся психотерапия и молитва [7; 10]. Он говорит, что скорбь



надо возвести к вечному, претворить её к вознесению к Богу. И в этой же статье вводится новый термин «синергичная психотерапия». Видите, как много инноваций он внёс в нашу психологию. Что же такое «синергичная психотерапия», как он её понимает и как он её разъясняет?

Василуок говорит, что «синергичная психотерапия» основывается на синергичной антропологии С.С. Хоружего, которого, мы надеемся, вы читали и знаете его произведения. Это наш замечательный философ и богослов, он живет в Москве, имеет степень по математическим наукам, но всю жизнь занимается философией и богословием, и вот сейчас организован Институт синергичной антропологии в Москве, где проходят семинары под его руководством. Хоружий с Василуоком достаточно тесно сотрудничают. Василуок говорит, что его «синергичная психотерапия» основывается на синергичной антропологии С.С. Хоружего [12]. А «синергичная антропология» — это философская рефлексия православного учения о человеке, то есть Хоружий анализирует святоотеческое учение и подвергает его философской рефлексии. У него, надо сказать, очень сложный язык его работ, это язык и философский, и богословский, но этот язык достаточно современен. Можно сказать, что в нашей стране зарождается христианская, православная психология, антропология, представленная, в том числе, и Федором Ефимовичем. Если на Западе христианская психология существует достаточно давно, и прежде всего у протестантов, где очень развито пастырское консультирование, то в нашей стране православная христианская психология развивается где-то с конца 90-х годов XX века [11].

Как говорилось выше, Василуок представляет хороший синтез академической и практической психологии; с нашей точки зрения, Ф.Е. Василуок является лучшим и интереснейшим психотерапевтом в стране, у него богатейшая практика, он декан единственного в нашей стране факультета психологического консультирования в Москве, в Московском городском психолого-педагогическом институте, где он, со своими учениками занимается консультативной практикой, обучением и соединяет это с высоким уровнем теоретической подготовки, в чем большую роль играет его академическое образование. Он всё время в своих работах осуществляет анализ исторический, теоретический, методологический и пишет, что в последнее время интенсивно развивается в мировой психологии духовно-ориентированный подход, т.е. не только в нашей стране, но и вообще в мировой психологии с конца XX века возникает очень большой интерес к философско-антропологическому самоопределению психотерапии по отношению к существующей традиции, т.е. мировая психотерапия выходит на уровень философского, религиозного осмысления и пытается самоопределиться по отношению к той или иной духовной традиции. Мы знаем, что существует трансперсональная психология, которая соотносит себя с восточной философией; хорошо известная вам позитивная психотерапия Пезешкиана соотносится с восточным учением бахаизма, т.е. различные виды психотерапии пытаются примкнуть к какой-то духовной традиции. «Синергичная психотерапия», которую разрабатывает Василуок, в отличие от «понимающей психотерапии», рассматривается им не как научная дисциплина, а как стратегия, примыкающая по отношению к православию. Он называет синергичную психотерапию дисциплиной психотехнической. Что такое психотехника? Это описание метода, способа, технологии, и он говорит, что это дисциплина психотехническая, где предметом является метод. И третий признак синергичной психотерапии, с его точки зрения, — это клиническая дисциплина [6].

Идя в хронологическом порядке от 1984 года к 1996-му и далее, в 2005 году Федор Ефимович пишет: «вглядываясь в драматическую перипетию борьбы идей и людей в истории психотерапии, можно заметить и глубинные медленные сдвиги психотерапии, психотерапевтического упования», т.е. то, на что уповает психотерапевт, работая с человеком.



Его работы написаны таким, мало сказать, поэтическим языком, метафорическим, образным: постоянно встречаются какие-то метафоры, образы очень интересные, но его работы отличает и глубина и ясность мысли. Он очень любит различные схемы, таблицы, где чётко различает предмет, цель, описывает методы. И вот «упование» — категория, которую он вводит в психотерапевтический контекст, — это как бы предмет или цель, т.е. то, с чем работает то или иное психотерапевтическое направление. Вот он говорит, что упование психоанализа — это осознание. Клиент должен свою проблему или своё жизненное затруднение осознать. Бихевиористское направление уповает на научение, т.е. цель бихевиоризма — человека чему-то научить. Гуманистическая психология уповает на спонтанность, на коммуникацию. Понимающая психотерапия, которую он разрабатывает, уповает на переживание, а синергичная психотерапия, которую он представляет, уповает на молитву. Можно сказать, что это все какие-то последовательные шаги психотерапевтического сообщества, рефлексия всего того, что делается в психотерапии, смена упования, смена предметов и смена цели. Современная психотерапевтическая практика очень развита. Мы знаем огромное количество школ, различных направлений психотерапии, но, в основном, это всё практика. В основе практики лежит избрание автором какой-то концепции. Он разрабатывает какую-то теорию и в рамках этой теории и движется. Таких направлений масса в мировой практике психотерапии, но очень мало работ теоретических, которые бы с теоретических, общепсихологических позиций пытались бы осмыслить, что же происходит в том или ином направлении. Учёные мужи говорят, что психоанализ не наука, так как нет достоверных результатов проверки положений психоанализа, это только некое описание клинической практики.

И теория трещит по швам во многих психотерапевтических направлениях. А что характерно для Василюка, это разработка и теории, очень хорошей, глубокой, основательной, и практики, т.е. это теоретическое осмысление современного состояния психотерапии. Анализируя разные виды психотерапии, он вводит категорию не новую в

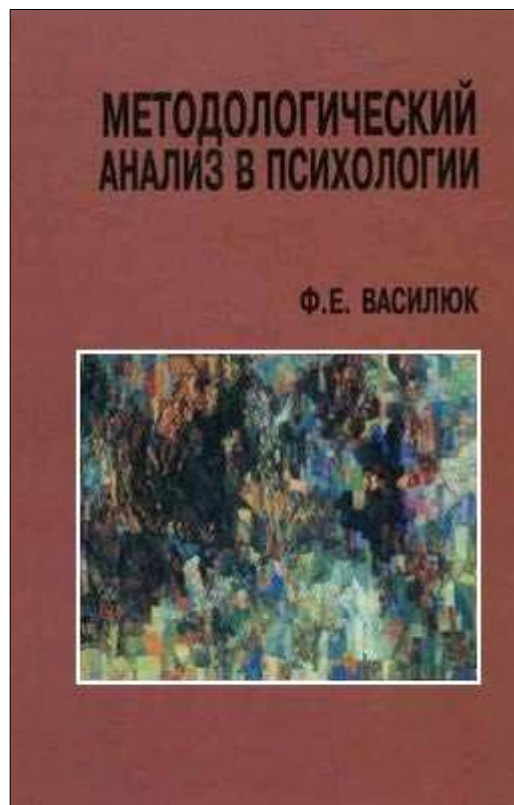
христианстве, но в психотерапии она звучит несколько неожиданно — это категория страдания, и в разных психотерапевтических направлениях страдание преодолевается разными методами. В психоанализе страдание преодолевается через осознание, в понимающей психотерапии страдание преодолевается через повторное переживание, а в синергичной психотерапии страдание преодолевается через молитву, и Федор Ефимович отмечает, что молитва должна стать на место страдания. Страдание не вытесняется. Психоаналитики считают, что если человек осознал свою проблему, то она уже решена. Василюк же — что только осознание не очень эффективно; более эффективно преобразовать этот процесс страдания в молитву, и молитва должна стать на место страдания, и тогда у клиента возникает другое состояние.

Теоретически анализируя, как ведёт себя человек в кризисной ситуации, в состоянии страдания, в состоянии беды, Василюк говорит, что на беду человек отвечает либо действием, либо переживанием, либо молитвой, т. е. действие направлено к миру, переживание направлено к себе, это внутренняя работа, внутренняя деятельность, ну, а молитва, естественно, направлена к Богу. Он приводит такой пример проявления доминирующей направленности. Приходит родитель к психотерапевту и спрашивает его: «Что делать с сыном-алкоголиком?» Федор Ефимович предлагает вначале вести с клиентом консультирование в стиле содействия, совместного действия. Он блестяще владеет техникой вербализации, что является главным инструментом в технике консультирования в психотерапии. И посмотрите, как он вербализует этот запрос — психотерапевт спрашивает клиента: «Вас преследует мысль «что делать?». Но пока все действия были бессильны». От категории действия психотерапевт обращается к чувствам: «...и возникает у вас состояние безнадежности и чувство растерянности?». А далее надо подводить клиента к осмыслению переживания. И тогда начинается внутренняя работа поиска смысла данного переживания, данной ситуации (каков урок, заданный Богом?). Невозможно говорить обо всех направлениях, которые использует Федор Ефимович, но часто в его работах поднимается тема горя, страдания, утешения, где он говорит, что в утешении психотерапевт часто занимает сочувствующую позицию во переживания клиентом горя или страдания. Во многих работах в отечественной психотерапии психотерапевты работают со сложной категорией горя, страдания человека; Федор Ефимович говорит, как можно работать с утешением. Вот, например, возможно направление духовно-нормативное, которое выражается во фразе «сам виноват».

Утешение может быть духовно-нормативным, а может быть душевно-сентиментальным, например пожалеть ушибленную коленку, погладить (такое душевно-сентиментальное утешение). Но и оно тоже нужно.

И третий вид утешения — духовно-участное, где переживания переходят в молитву [8].

И этот переход переживания в молитву, конечно же, важнейший момент.





Федор Ефимович Василюк читает курс психотерапии в Сретенской семинарии ¹

Федор Ефимович, будучи человеком православным, глубоко верующим, постоянно размышляющим, пытается ответить на вопрос: «Психотерапия и душепопечение тождественны или не тождественны, это разные виды помощи человеку или не разные?». Он отвечает, что при широком взгляде, если не вдаваться в частности и тонкости, психотерапия и душепопечение тождественны. Почему? Цель одна — сочувствие должно стать душепопечением. И там, и там оказывается помощь и душевная, и духовная. Работа православного психотерапевта в душепопечении, по мнению Федора Ефимовича, состоит из нескольких фаз: 1-я фаза — душевное сопереживание; 2-я фаза — духовная прививка; 3-я фаза — воздвижение вертикали, взгляд на проблему сверху, из духовного уровня, и дальше путь к горизонтали, пролонгирование. Он сравнивает различные направления и говорит, что феноменологической предпосылкой сопереживания является ситуация невозможности. Переживание возникает когда что-то невозможно, т.е.

когда в нашей жизни возникает какой-то блок, и его разрешение невозможно. Феноменологической предпосылкой деятельности является возможность изменений, т.е. если возможны изменения, то мы переходим на уровень деятельности. А феноменологической предпосылкой молитвы является возможность невозможного. Здесь проявляется антиномичность мышления Ф.Е. Василюка. Как говорят многие богословы и, в частности, Павел Флоренский, особенностью христианского мышления является антиномичность, где антиномия — это форма мысли, когда тезис и антитезис синтезируются в полноту суждения. Антиномичность — это вид мышления, который выражается формулой «И-И». Если логическое дискурсивное мышление работает по формуле «Или-Или» (или чёрное, или белое), это специфика рационального мышления, или, как святые отцы говорят, рассудочного мышления, то христианству чужд рационализм, а характерен антиномизм (антиномия, антиномичность) — это и есть мышление по формуле «И-И». В работах Василюка часто приводятся антиномии. Так, если деятельность исходит из ситуации возможности изменений, а переживание исходит из ситуации невозможности изменений, то молитва как раз является соединением возможности с невозможным — это возможность невозможного — и есть антиномия.

Что даёт молитва? По его мнению, молитва даёт возможность вырваться из ложной дилеммы гуманистической психологии «вытеснение или отреагирование». Современные психотерапевты говорят, что у человека имеется очаг отрицательных вытесненных эмоций, но как преодолеть вытеснение? Как человек поступает в кризисной ситуации — вытесняет свои чувства или отреагирует их вовне? Василюк утверждает, что функция молитвы, смысл молитвы — держать переживание (какое-то отрицательное напряжение), держать и преобразовывать это переживание в слово, преобразовывать и выражать в слове правду сердца Богу, и в этом проявляется мужество быть.

¹ Фотография с сайта психолога-консультанта, специалиста в области православного богословия Дмитрия Дементьева (см. <http://dimdem.ru/duhovnichestvo-i-psihoterapiya/>).



На лекции профессора Ф.Е. Василюка в Сретенской семинарии ²

И опять же, в одной из своих работ Ф.Е. Василюк предлагает классификацию типов сочетания молитвы и переживания, то, что касается синергичной психотерапии: это — позёмка, параллель, конфликт и организм [8]. К примеру, может быть молитва как позёмка, может быть как параллель. Может быть по принципу конфликта, а может быть по принципу естественного организма, естественной целостности. Ф.Е. Василюк пишет, что молитва сублимирует переживания (мы знаем термин «сублимация» в психоанализе), но Василюк придаёт этому совсем другой смысл: для него молитва сублимирует переживания. Сублимацию переживания он понимает как возгонку. В процессе переживания происходит возгонка переживания в молитву, и тем самым достигается особое состояние.

Молитвенное открытие переживания связано не с торопливым изведением внутреннего во вне, что происходит при отреагировании, а с ориентацией душевного движения в глубину, и для глубоких переживаний характерны как раз смысловая интегральность, отыскание смысла и личностная включённость. В одной из работ он вспоминает используемую в нашей секулярной психотерапии технику «Я-высказываний» (её рекомендуют часто в семейной психотерапии). Смысл в том, чтобы сказать партнёру о своём состоянии. И Федор Ефимович говорит, что техника «Я-высказываний» хороша для душевного уровня, но есть опасность, что она



² Там же

может превратиться в поверхностный штамп, в какой-то фасад, и тогда смысловая работа переживания теряется, выхолащивается, и переживание останавливается. Молитва же спонтанно зарождается в точках экзистенциальных экстремумов, т.е. когда человек переживает какие-то очень глубокие состояния, экзистенция выходит на уровень некоего экзистенциального осмысления в своей жизни, и экстремумы могут быть как положительными, так и отрицательными, и именно в таких точках, в таких состояниях (экстремумах) возникает спонтанная молитва. Молитвенное состояние души антиномично сохраняет безуспешные попытки совладания и успешно соединяет их в новую формулу. Как пишет Федор Ефимович, молитва есть «произвольная непроизвольность» [10, с. 25]. Опять мы видим антиномию, всё время какие-то «нелогичные» высказывания: молитва — это «произвольная непроизвольность» или это «активная пассивность». Кульминация молитвы — вслушивание в ответ из неведомой глубины.

Как же сочетаются молитва и переживание? Если переживание начинается с невозможности, это создаёт готовность к трансцендированию, и молитва не приходит вместо переживания, а становится местом переживания, носителем переживания. У Федора Ефимовича есть статьи, которые, вероятно, представляют глубочайшую интроспекцию (способность глубокого погружения внутрь себя) собственного опыта. Он говорит, что молитва может быть, во-первых, об обстоятельствах переживания, и тогда она становится заменителем действий, деятельности. Он приводит такой пример об обстоятельствах (он называет это низовой практикой, или народно-религиозной психологической культурой), где мать молится о каких-то своих бытовых проблемах и не выходит в духовную вертикаль. Но, тем не менее, это даёт общее мироощущение и пронизанность бытия духовными энергиями, т.е. это первая ступень, по которой возможно подниматься или опускаться. Интересным является момент затрагивания адресности переживания (кому адресовано переживание): «Я страдаю-страдаю, а переживания адресуются кому-то». Тут он приводит пример: «Ребёнок ударился, и мать ему говорит, что хватит плакать, ты уже давно плачешь, а ребёнок отвечает, что он не ей плачет, а тёте Симе плачет» [8]. То есть здесь страдание адресовано кому-то, кто может пожалеть, посочувствовать. Молитва воздействует на фундамент переживания, вселяя надежду, мужество, доверие и веру. Примером может служить молитва Богородице: «Зрише мою беду, зрише мою печаль».

Федор Ефимович даёт психологическую структуру молитвы, рассматривает стадии молитвы. Молитва может касаться обстоятельств переживания, а может быть о самом процессе переживания; предметом молитвы становится само переживание, к примеру, мы просим Господа избавить нас от печали, от страхов, от уныния.

Если секулярная психотерапия говорит о выражении или невыражении чувств (чувства зажаты, вытеснены), то синергичная психотерапия говорит о преобразении чувств. В качестве примера Федор Ефимович приводит отпевание. Когда человек теряет кого-то близкого, он скорбит по нему. Отпевание помогает преобразования состояния горя и страдания в некий другой уровень.

У Федора Ефимовича есть замечательная статья «Исповедь и психотерапия» [9], где он касается метанойи, говорит и анализирует психологические аспекты исповеди. И до изменения, до метанойи, пишет он, нужно совершить исповедание, открыть реальность переживания, поведать о нём. В секулярной психотерапии, как правило, теряется смысл переживания, а в синергичной, понимающей психотерапии Ф.Е. Василюк описывает два типа работы: интровертированная и экстравертированная установки. При интровертированной установке страждущий замыкает переживания на себя, эта «напряжённая спираль» уходит в соматiku (соматические нарушения). А экстравертированная установка преобразует переживания во вне, в поведение. Теряется глубина переживания и не происходит смысловой работы с переживанием.

Анализируя психологические аспекты исповеди, Ф.Е. Василюк ссылается на протоиерея Александра Шмемана, который говорил о ложных состояниях и ложных направлениях исповедующегося человека. Так, он говорит об ошибках, во-первых, юридизма как о первом типе исповедания (это когда человек воспринимает свой грех как нарушение какой-то заповеди — нарушил пост и т.д., и ожидает наказания) и, во-вторых, об ошибках психологизма, втором типе исповедания (когда, чаще всего женщины, при исповеди говорят батюшке о каких-то обстоятельствах жизни — как с мужем поссорилась, с детьми, с невесткой; они выходят в некое психологическое описание своих переживаний, где происходит выброс эмоций, но не происходит глубинных изменений метаноии, покаяния) [9].

И третье направление работы с молитвой — это осмысление обстоятельств, само переживание и смысловая работа с переживанием.

Завершая своё представление направления Ф.Е. Василюка, нам хочется подчеркнуть, что Ф.Е. Василюк — это явление в отечественной психологии и психотерапии, именно явление — яркое, глубокое и самобытное. Созданная Ф.Е. Василюком понимающая и синергичная психотерапия отличается глубокой теоретической проработанностью, мировоззренческой соотнесённостью с русской национальной культурой и духовной традицией. В ней реализованы целостный подход к человеку (где человек рассматривается как тело, душа, дух), а также новизна и самобытность и высокая эффективность практики.



Ф.Е. Василюк на юбилейной конференции факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова (г. Ярославль, 2015 г.)

И в заключение: в одной из своих работ Б.С. Братусь сказал, рефлексирова состояние отечественной психотерапии, что «нельзя догнать, догоняя». Это высказывание о том, что на протяжении 20 лет мы всё смотрим на Запад и стараемся догнать, догнать, догнать... очередное западное новшество [1].

А Ф.Е. Василюк как раз не догоняет западную психотерапию и в то же время не находится на задворках мировой психотерапии, а стоит в авангарде мировой психотерапии в её обращённости к духовной традиции; его синергичная и понимающая психотерапия естественно вписывается в менталитет нашего русского клиента.

Литература

1. Братусь Б.С. Начала христианской психологии. – М.: Наука, 1995. – 236 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Моск. гос. университет, 1984. – 79 с.
3. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживаний и методы психологической помощи // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 27–37.
4. Василюк Ф.Е. Молитва – молчание-психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 4. – С. 141–145.
5. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтических ситуаций и психотехника понимания // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 4. – С. 48–68.
6. Василюк Ф.Е. Психотехнический анализ психотерапевтического процесса // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 40–43.
7. Василюк Ф.Е. От переживания – к молитве // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 1. – С. 76–92.
8. Василюк Ф.Е. Молитва и переживание в контексте душепопечения // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 3. – С. 114–129.
9. Василюк Ф.Е. Исповедь и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 4. – С. 79–90.
10. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. – М.: Смысл, 2005. – 193 с.
11. Психология и христианство: Путь интеграции. – СПб.: Имотон, 1997.
12. Хоружий С.С. Синергия. Проблемы аскетики и мистики православия. – М., 1995. – 366 с.

Author's approaches to counseling: synergistic psychotherapy of Vasilyuk F.E.

Shekhovtsova L.F.¹

E-mail: laranikpol2007@yandex.ru

¹ St. Petersburg Theological Academy

17 Obvodnyi canal, Saint Petersburg, 191167, Russia

Phone: +7 (812) 717-43-41

Abstract

The article is devoted to the analysis of Vasilyuk's creativity (work).

The direction where the experience of a man becomes the main subject of analysis arises in domestic psychology in 1984 with the appearance of Vasilyuk's book "The Psychology of Experiences". Vasilyuk understands the experience not as a function or process, but as a special form of activity aimed at reintegration of mental equilibrium. The purpose of experience is to produce sense; the work of experience consists of the achievement of the semantic correspondence between consciousness and existence.

A new term "understanding psychotherapy" appears in his articles in 1996 — this is a new direction where the principal "unit" is "understanding" as psychotechnics — the invitation of a client to freedom of self-knowledge and self-expression. Understanding psychotherapy as helping a person in suffering, Vasilyuk develops a classification of critical situations: stress, frustration, conflict and crisis; he reckons that sorrow should be raised to the eternal, be changed in a prayer, and be offered to God. The prayerful finding of the experience is not connected with the hasty movement of inner experiences to the outside, but with the orientation of the mental movement into the depth. Deep experiences are characterized by semantic integrality, the search for meaning and personal inclusion. Vasilyuk proposes a classification of the types of combination of prayer and experience; he introduces another new term "synergistic psychotherapy", which he successfully develops in subsequent years. There is a description of the work with consolation in the direction of synergistic psychotherapy. This work can be of different types: spiritually-normative, mentally-sentimental, spiritually-participative, where the experience turns into a prayer. There is also an analysis of false states and false directions of a confessing person. Vasilyuk's reflections on the relationship between confession and psychotherapy are also stated in some of his articles.

Vasilyuk's works are distinguished by originality, deep immersion in the original context of reflection. It is always typical of him to avoid stereotypes and have the courage to be oneself.

Vasilyuk's creative heritage is a good synthesis of academic and practical psychology and concludes with the creation of synergistic understanding psychotherapy.

Key words: experience; the meaning of experiences; critical situations; consolation; confession; prayer; understanding psychotherapy; psychotechnical analysis; synergistic psychotherapy.

For citation

Shekhovtsova L.F. Author's approaches to counseling: synergistic psychotherapy of Vasilyuk F.E. *Med. psihol. Ross.*, 2018, vol. 10, no. 3, p. 1. doi: 10.24411/2219-8245-2018-13010 [in Russian, abstract in English].