

**ФАНТАЛОВА Е.Б. ДИАГНОСТИКА  
И ПСИХОТЕРАПИЯ ВНУТРЕННЕГО  
КОНФЛИКТА. –**



**САМАРА: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
БАХРАХ-М, 2001.**

# *ДИАГНОСТИКА ВНУТРЕННЕГО КОН- ФЛИКТА.*

*Аннотация к методикам системы «Ди-  
агностика внутреннего конфликта»*

*Приложение (тексты методик).*

*Общая сводка полученных результатов.*

# **ДИАГНОСТИКА ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА**

## **ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ «ДИАГНОСТИКА ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА»**

Система «Диагностика внутреннего конфликта» представляет собой комплекс методик, направленных во взаимодействии на выявление доминирующих ценностей и конфликтов личности, а также способов их эмоциональной переработки, отражающей, в свою очередь, глубокую индивидуальность и специфичность функционирования психологических защит. Поэтому для психологического прогноза и успешного психотерапевтического воздействия эта система может являться своего рода «аналитическим фильтром», с помощью которого, по крайней мере, частично, можно увидеть, какие мероприятия социально-психического профиля уместны для данного, конкретного случая, а каких в этом случае следует избежать.

Система, таким образом, помогает провести как бы дифференциацию психологических индивидуальностей по ценностям, конфликтам и их эмоциональной переработке для различных контингентов, находящихся в поле деятельности психологов и социальных работников. К примеру, это могут быть лица, находящиеся в состоянии посттравматического стресса или уже пережившие его, в частности инвалиды афганской и чеченской войн. Далее, это могут быть подростки, испытывающие конфликты в социальной деятельности и в семье.

Кроме того, психологический анализ внутренних конфликтов необходим для исследования лиц с различного рода девиациями, а также для всех, кто нуждается в компетентной социально-психологической помощи и адаптации.

Первой методикой, благодаря которой авторам позднее была создана система «Диагностика внутреннего конфликта», является методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД).

Она уже давно внедрена в практику и применяется в различных областях психологии, в частности, в общей, клинической, возрастной, социальной. Не-

редко ее используют при выполнении курсовых, дипломных и диссертационных работ в Институте психологии Московского Государственного Социального Университета. Однако, результаты, получаемые по ней, до сегодняшнего дня оставляют автору и ее коллегам психологам, включая студентов Института психологии МГСУ, немало вопросов и загадок, которые требуют своего разрешения. Последнее и явилось причиной того, что возникла необходимость создания еще серии методик, отвечающих на эти вопросы. Вновь созданные автором методики призваны ответить, в частности, на вопрос об индивидуальной специфике эмоциональных переживаний конфликтов, об их содержании и интенсивности (методика «Семь состояний»).

Методика «Шкала оценки дискомфорта» была создана с целью сопоставления **объективно** установленного уровня расхождения между «Ценностью» и «Доступностью» в мотивационно-личностной сфере (индекс расхождения «Ц-Д» по 12-ти понятиям методики УСЦД, ее интегральный показатель) и степени **субъективно** переживаемого при этом дискомфорта.

Методика «Свободный выбор ценностей», завершающая систему, направлена на дальнейшее исследование «ценностного ядра» субъекта, раскрытие его уникальности. Поэтому основной прием методики – это именно **свободный**, индивидуальный для каждого выбор ценностей из длинного предложенного списка.

Учитывая тот факт, что свободный выбор может завершиться слишком большим и трудным для интерпретации перечнем ценностей, мы ограничили его 10-ю наиболее значимыми ценностями, которые представляют уже второй, последний выбор испытуемого. Этот повторный выбор делается испытуемым на основе первого, составленного им из списка ценностей, в котором их выбор не ограничен.

В совокупности данные, получаемые по методикам системы «Диагностика внутреннего конфликта», дают возможность последовательно ответить на следующий ряд вопросов.

### **Первый вопрос.**

- Каковы основные внутренние конфликты (ВК) личности?

- Каково их содержание и степень выраженности?

Ответ на этот вопрос возможен благодаря установлению локализации конфликта (сфера, где Ц на 4 и более баллов превышает Д) и степени разрыва между Ц и Д.

В компьютерной версии методики УСЦД каждый ВК оценивается как по степени выраженности (ВК может быть слабой, средней и сильной степени выраженности), так и в зависимости от его актуальности (зоны низкой, средней и высокой актуальности определяются высотой параметра «Ценность»).

### **Второй вопрос.**

- Каково содержание и степень выраженности внутренних вакуумов (ВВ)?

(В методике УСЦД это разрывы между Ц и Д, где Д на 4 и более баллов превышает Ц, создавая возможное ощущение «избыточности присутствия»).

В компьютерной версии методики УСЦД, как и в случае с ВК, ВВ также оценивается по степени выраженности (слабая, средняя и сильная степень выраженности) и в зависимости от уровня «Доступности» (зоны легкого, среднего и трудного достижения).

### **Третий вопрос.**

- Каковы эмоциональные состояния, сопровождающие ВК и ВВ?

- Какова специфика переживаний субъектом его ВК и ВВ?

- Какова степень выраженности некоторых эмоциональных состояний, сопровождающих ВК и ВВ в отдельных жизненных сферах?

Этот вопрос мы неоднократно задавали себе, он как бы «напрашивался» сам собой при работе с методикой УСЦД, поскольку много раз мы имели возможность наблюдать, что одни и те же по содержанию и степени выраженности ВК и ВВ переживаются разными испытуемыми по-разному... (очень показательны в этом плане оказались предварительные данные сопоставления эмоциональной регуляции ВК и ВВ у мужчин и женщин).

Каждый раз при оценке, главным образом, ВК испытуемого, оставались неразрешенными вопросы о его эмоциональной сензитивности по отношению к ВК, глубине и специфике переживания ВК, то есть в целом для нас оставалась неясной субъективная картина переживаний испытуемого в сферах значительного превышения Ц над Д (ВК), а также Д над Ц (ВВ).

Чтобы получить ответы на заданные вопросы относительно специфики эмоциональной регуляции ВК и ВВ у разных испытуемых с учетом эмоционально-отрицательных и эмоционально положительных состояний (ЭОС и ЭПС), нами была создана вторая методика «Семь состояний».

#### **Четвертый вопрос.**

- Мы не раз предполагали, что чем выше диссоциация в мотивационно-личностной сфере, чем выше в ней индекс расхождения «Ц-Д», тем сильнее будет субъективное ощущение внутреннего дискомфорта. Однако, это было лишь нашей гипотезой, которая иногда подтверждалась, иногда нет. Для того, чтобы ее проверить, нами была создана еще одна, третья методика, названная «Шкалой оценки дискомфорта». Ее показатель – уровень субъективно ощущаемого дискомфорта (УД), имеющий три градации: отсутствие чувства внутреннего дискомфорта, слабо выраженный дискомфорт и выраженный дискомфорт. Для ответа на вопрос о том, как соотносятся объективно имеющееся в мотивационно-личностной сфере рассогласование и субъективно ощущаемый при этом дискомфорт, мы сопоставляем между собой два показателя – индекс расхождения «Ц-Д» (первая методика УСЦД) и уровень дискомфорта (УД по третьей методике «Шкала оценки дискомфорта»).

#### **Пятый вопрос.**

Занимаясь исследованиями «ценностного ядра» личности с помощью методики УСЦД, мы не раз убеждались в том, что 12 понятий-ценностей, хотя бы самых основных, не могут быть всеохватывающими для конкретной личности, и мы всегда рискуем упустить что-то важное, может быть даже самое основное в индивидуальном ценностном профиле испытуемого. Вместе с тем, методически нецелесообразным было увеличивать ряд из 12-ти ценно-

стных понятий на большее их число в методике УСЦД, так как применяемый в ней метод попарного ранжирования с самого начала предполагал ограниченное количество понятий (всего 10-12). Этот метод наиболее точен психометрически в плане построения «ценностного ряда», поэтому мы и сейчас считаем, что данные по методике УСЦД – наиболее точные.

Но для увеличения количества ценностей, длины «ценностного ряда», нам пришлось создать еще одну, завершающую систему «Диагностика внутреннего конфликта» методику. Эту *четвертую* методику мы назвали **«Свободный выбор ценностей»**.

Основной методический прием в ней соответствует ее названию, так как он построен именно на свободном выборе ценностей из большого их списка (73 наименования ценностей). Кроме того, испытуемому при желании дана возможность увеличить этот список дополнительными ценностями, которые не вошли в основной список, но которые являются для него очень значимыми, поскольку как бы составляют часть его ценностного ядра.

В методике «Свободный выбор ценностей» также устанавливаются ВК и ВВ, но уже не методом попарного ранжирования, а с помощью 10-балльной системы оценок по Ц и Д.

Таким образом, методика «Свободный выбор ценностей» призвана как бы доучесть все, что могла не захватить УСЦД вследствие ограниченного по длине «ценностного ряда».

В завершении предварительного описания системы «Диагностика внутреннего конфликта» можно добавить, что каждой из предлагаемых автором методик можно пользоваться и в отдельности, за исключением второй методики «Семь состояний».

Последнее связано с тем, что эта методика направлена на раскрытие эмоциональной регуляции ВК и ВВ, выявленных по первой основной методике УСЦД. Однако, если для методики «Семь состояний» взять независимый параметр – «Мое общее состояние сегодня» (ОС), то ее тоже можно будет использовать независимо от других методик.

**1-я МЕТОДИКА:**  
**«Уровень соотношения «ценности»**  
**и «доступности»**  
**в различных жизненных сферах»**

В основу замысла настоящей методики легло гипотетическое предположение автора о том, что одной из существенных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя плоскостями «сознания». А именно: между плоскостью, вмещающей в себя осознание ведущих жизненных ценностей, личностных замыслов, дальних жизненных целей, и плоскостью всего, что является непосредственно доступным, связанным с осуществлением конкретных, легкодостижимых целей, находящихся в «обозримом психологическом поле», в зоне легкой досягаемости. Далее легко заметить, что применительно к конкретной жизненной сфере или локальной проблеме соотношение этих двух плоскостей по своему характеру аналогично соотношению таких психологических параметров, как «Ценность» и «Доступность», которые являются ключевыми в предлагаемой методике.

Следует сразу подчеркнуть, что «Ценность» и «Доступность» не являются полярными характеристиками мотивационно-личностной сферы. Напротив, побудительная сила различных мотивов и возникновение внутренних конфликтов в определенных жизненных сферах будут во многом зависеть от характера взаимосвязи Ц и Д, как будет показано ниже. Для любой жизненно важной сферы сразу можно выделить несколько типичных вариантов такой взаимосвязи Ц и Д.

А именно:

1. Ц и Д полностью совпадают;
2. Ц и Д в значительной степени совпадают;

3. Ц и Д в значительной степени расходятся и такое расхождение имеет два варианта: Ц превышает Д ( $C > D$ ), Д превышает Ц ( $D > C$ );

4. Ц и Д полностью расходятся.

Таким образом, основной психометрической характеристикой методики явился показатель «Ценность-Доступность» («Ц-Д»), отражающий степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере. Последняя, в свою очередь, свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей с одной стороны, а также, об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии с другой стороны.

Таким образом, интегральный показатель методики индекс расхождения «Ц-Д» в целом может выступать как индикатор блокады функционирующих в мотивационно-личностной сфере ценностно-смысловых образований. Поэтому для оптимальной оценки состояния клиента и выбора тактики психотерапевтического воздействия **важно прежде всего распознавание характера и степени диссоциации (расхождения) между «ценным» и «доступным» в основных жизненных сферах**, а не просто выяснение той или иной ценности в сознании человека.

Результаты проведенных исследований показали, что состояние внутреннего конфликта – это, прежде всего, состояние «разрыва» в системе «сознание-бытие», а именно разрыва между **потребностью** в достижении внутренне значимых ценностных объектов и **возможностью** такого достижения в реальности.

В связи с этим индекс «Ц-Д» является, в свою очередь, индикатором внутренних конфликтов в мотивационно-личностной сфере человека, поскольку его величина всегда будет указывать на степень расхождения между тем, что **есть**, и тем, что **должно быть**, между **хочу** и **имею**, а также между **хочу** и **могу**.

Глубина внутреннего конфликта и возникающая при этом психологическая неудовлетворенность всегда будут иметь в предлагаемом методическом подходе точные качественные и количественные показатели.

Применительно к конкретной жизненной сфере показатель расхождения Ц-Д будут иметь двухмерную характеристику в зависимости от того, какой параметр выше, Ц или Д. Максимальное расхождение между Ц и Д, в случае, когда Ц>Д, будет означать стойкий, глубокий, до настоящего времени необратимый внутренний конфликт. Обратное соотношение, когда Д>Ц, будет напротив означать, состояние «внутреннего вакуума», внутренней опустошенности, снижения побуждений.

**СТРУКТУРА МЕТОДИКИ УСЦД.** В методике были использованы понятия, означающие в основном «терминальные ценности», выделенные в таком виде М. Рокичем, адаптированный вариант методики которого применялся в отечественных исследованиях, и техника их попарного ранжирования в модифицированном автором варианте.

Процедура исследования заключалась в следующем. Испытуемому на специальном бланке с инструкцией предлагается 12 понятий, означающих различные жизненные ценности. В инструкции сказано, что испытуемый должен провести попарное сравнение (попарное ранжирование) этих понятий на специальных матрицах на регистрационном бланке дважды: первый раз – по «Ценности» (первая матрица) и второй раз по «Доступности» (вторая матрица). Затем экспериментатор подсчитывает, сколько раз каждое понятие было преобладающим по «Ценности» (Ц<sub>і</sub>) и сколько раз по «Доступности» (Д<sub>і</sub>). Результаты подсчета заносятся в таблицу, находящуюся в нижней части бланка. В итоге подсчитывается интегральный показатель методики, равный сумме расхождений по модулю для всех 12-ти понятий:

$$R = \sum_{i=1}^n |C_i - D_i|,$$

где *i* – номер понятия в регистрационном бланке и инструкции. При четном количестве понятий максимальный показатель расхождения будет  $R_{\max} = n^2 / 2$ , при нечетном  $R_{\max} = (n^2 - 1) / 2$ , где *n* – общее число понятий. Для наглядности на регистрационном бланке строится график, иллюстрирующий расхождение по каждому понятию методики между показателем «Ценность» и «Доступность» (обычно при пользовании бланками красным цветом строится

график по «Ценности», синим или черным по «Доступности»). В нашем случае при  $n=12$  теоретические границы индекса расхождения находятся в пределах 0 - 72 (0 – когда графики по «Ценности» и «Доступности» совпадают, означая полное отсутствие расхождения в мотивационно-личностной сфере, соответствующее субъективной формуле: «Ценное» - одно и то же для меня, что «Доступное», и, наоборот, «Доступное» одно и то же, что и «Ценное»; 72 – когда графики по «Ценности» и «Доступности» зеркально расходятся, означая полное несовпадение «Ценного» и «Доступного», соответствующее субъективной формуле: «Того, что для меня ценно, нет, а то, что есть, мне не нужно»). Указанием на наличие внутреннего конфликта в той или иной сфере будет являться значительный разрыв в ней ( $\geq 4$ ) между показателями «Ценность» и «Доступность» по какому-либо понятию (i) в случае, когда  $C_i > D_i$ . Значительный разрыв между показателями «Ценность» и «Доступность» ( $\geq 4$ ), когда  $D_i > C_i$ , будет указывать на наличие «внутреннего вакуума», неудовлетворенности в конкретной жизненной сфере (i), «ощущение внутреннего балласта», и возможных других ощущений – «избыточности присутствия», ненужности, никчемности. Интегральный (суммарный) показатель «Ценность-Доступность» (R), в свою очередь, будет свидетельствовать о глубине не всегда осознаваемого состояния вовлеченности личности в собственные внутренние конфликты, степени внутренней неудовлетворенности, блокады основных жизненных потребностей.

Мы дали представление о таких понятиях и показателях методики УСЦД как «Ценность» (Ц), «Доступность» (Д), «Внутренний конфликт» (ВК), «Внутренний вакуум» (ВВ), индекс расхождения «Ценность-Доступность» («Ц-Д» или R). Следует отметить еще одно понятие – «Нейтральная зона» (НЗ). Это вся совокупность показателей, где нет заметных «внутренних конфликтов» и «внутренних вакуумов». Все сферы, которые, таким образом, попадают в НЗ, представляют своего рода, «бесконфликтную», нейтральную зону, где потребности желаемого и возможности его удовлетворения в основном совпадают. Чтобы увидеть, что доминирует в мотивационно-личностной сфере - ВК, ВВ или НЗ, необходимо посчитать их

суммарное процентное соотношение ВК:ВВ:НЗ (%), исходя из того, что все расхождение «Ц-Д» (R) принимается при этом за 100%.

Имеющиеся нормы по индексу расхождения «Ц-Д» (R) следующие:

$M \pm m$  мужчины  $33,07 \pm 1,7$   $n = 43$  человека

$M \pm m$  женщины  $33,02 \pm 1,6$   $n = 46$  человек

К описанию настоящей методики следует добавить, что в экспресс-диагностике измерение соотношения «Ценность-Доступность» может быть упрощено и проводиться не методом попарного ранжирования, как это предлагается в выше представленном, психометрически наиболее точном варианте методики, а методом субъективных оценок по 10-балльной шкале «Ценности» и «Доступности» (методика «Свободный выбор ценностей»).

Сферы, предназначенные для оценки их по параметрам «Ценность» и «Доступность», можно варьировать, в зависимости от целей и задач намеченного исследования, но в таком случае следует получить уже другие «нормы». Параметры сопоставления, направленные во взаимодействии на выявление локальных конфликтов (рассогласований) для конкретной сферы или деятельности, могут быть также модифицированы: «Ценность» и «Доступность» можно заменить на «Важность» и «Реальность» или «Необходимость» и «Возможность».

## **2-я МЕТОДИКА**

### **«Семь состояний»**

Данная методика была создана с целью выяснения специфики эмоциональной регуляции в условиях внутренних конфликтов и внутренних вакуумов, выявляемых с помощью методики УСЦД. Суть методики состоит в следующем.

Испытуемому предлагается дать оценку своих эмоциональных переживаний в сферах, где у него имеется ВК или ВВ по следующим семи показателям: 1- «Внутренний конфликт». Ощущение внутренней напряженности, раз-

лада с самим собой; 2 – «Внутренний вакуум», ощущение внутренней пустоты, отсутствие интереса к чему-либо; 3 – «Внутренняя тревога»; 4 – «Тоска, подавленность»; 5 – «Апатия», нехватка сил, чтобы справиться с трудностями; 6 – «Внутреннее спокойствие, безмятежность»; 7 – «Внутренний комфорт». Ощущение внутреннего благополучия, безопасности.

Методика включает, таким образом, пять эмоционально-отрицательных состояний (№№ 1-5 – ЭОС) и два эмоционально положительных состояния (№№ 6-7 – ЭПС). Выраженность каждого состояния оценивается по 10-балльной системе оценок (от 0 до 9).

Наличие того или иного состояния мы оцениваем, начиная с 4-х баллов, так как оценка 0 – означает отсутствие данного состояния, а оценки 1,2,3 – слабую выраженность его. В конце, также при помощи методики «Семь состояний», оценивается общее состояние испытуемого (ОС). Оно идет под рубрикой «Мое общее состояние сегодня».

Сопоставляя оценки по всем сферам, где имеется ВК и ВВ с оценками по ОС, можно увидеть в какой сфере переживания в наибольшей степени совпадают с ОС, то есть какая сфера в настоящий момент представляет наибольшую эмоциональную захваченность для испытуемого. Сопоставление средних оценок по ЭОС и ЭПС для всех ВК и ВВ раскрывает специфику переживаний испытуемым имеющихся жизненных затруднений и, наоборот, легко достижимых и поэтому малоценных объектов.

Мы уже упоминали выше, что переживание ВК и ВВ крайне индивидуальны у разных испытуемых при одинаковом содержании и одинаковой выраженности ВК и ВВ.

### **3-я МЕТОДИКА**

#### **«Шкала оценки дискомфорта»**

Данная методика была создана с целью *сопоставления* объективно установленного по методике УСЦД уровня расхождения между «Ценностью» и «Доступностью» в мотивационно-личностной сфере (индекс «Ц-Д») и степе-

ни *субъективно переживаемого* при этом *дискомфорта*. Методика включает семь утверждений: первые три выражают комфорт при постепенном его ослаблении (утверждения №№ 1,2,3), затем идет нулевое состояние (утверждение № 4 – трудность выделения комфорта, либо дискомфорта) и последние три утверждения выражают нарастание дискомфорта (№ 5-7).

Таким образом, «Шкала оценки дискомфорта» является биполярной, с помощью семи утверждений выражающей состояния «Комфорт - Дискомфорт».

В итоге подсчитывается «Уровень дискомфорта» (УД) по степени его выраженности:

1-2-3 – отсутствие чувства внутреннего дискомфорта;

4-5 – слабо выраженный дискомфорт;

6-7 – выраженный дискомфорт.

Наши предварительные пилотажные исследования на студентах показали, что наиболее часто при среднем и высоком уровне «Ц-Д» они испытывают состояние слабо выраженного дискомфорта (оценки 4-5). Также при среднем и низком «Ц-Д» нередко дискомфорт как состояние вообще отсутствует, наблюдается наоборот «внутренний комфорт» (оценки 1-2-3).

Исключительно редко при высоком индексе расхождения «Ц-Д» и в целом редко на популяции студентов встречается оценка «Выраженный дискомфорт» (оценки 6-7).

Иногда полученные результаты свидетельствуют о неоднозначности соотношений «Ц-Д» и «УД» и иногда выявляют диссоциацию между объективно имеющимся расхождением в мотивационно-личностной сфере (индекс «Ц-Д») и субъективной оценкой при этом своего состояния (индекс «УД»). Все это в совокупности наводит на мысль о том, что похожие у различных испытуемых состояния мотивационно-личностной сферы в плане их ценностных установок, внутренних конфликтов и так далее, имеют далеко не идентичную эмоциональную регуляцию, сложившуюся, вероятно, в силу специфики психологических защит и общей эмоциональной реактивности. Возможное расхождение такого рода когнитивных и эмоциональных компонен-

тов в мотивационно-личностной сфере указывает еще раз на необходимость индивидуального подхода к клиентам в плане выбора адекватной тактики психотерапевтического воздействия с помощью анализа результатов исследования по системе «Диагностика внутреннего конфликта».

#### **4-я МЕТОДИКА**

##### **«Свободный выбор ценностей»**

Данная методика постепенно создавалась автором в основном только с одной целью – охватить «ценностное ядро» личности как можно более полно, чтобы в итоге иметь информацию не только о ВК и ВВ (хотя данная методика позволяет и это), но и о функционирующей в мотивационно-личностной сфере системы наиболее значимых, влияющих на поведение и деятельность и частично взаимосвязанных между собой ценностей.

При создании этой методики нами было задействовано три методических приема: увеличение длины «ценностного ряда» до 73 наименований, обеспечение возможности «свободного выбора» этих ценностей с последующим ограничением всего ряда до 10 ценностных наименований и возможное (при желании испытуемого) дополнение предлагаемого списка своими, очень значимыми и отсутствующими в нем ценностями (73 ценности «Свободного выбора...» можно дополнить до 80 ценностных наименований).

Работая над созданием списка для «Свободного выбора ценностей», мы имели в виду, что он должен быть представлен в виде чередования разнопорядковых ценностей, охватывающих самые разные стороны человеческого бытия. Если разобрать предлагаемый ряд по рубрикам, то названия их могут быть примерно следующие: «Ценности как отношения к жизненным проявлениям и объектам», «Ценности как характерологические и личностные качества», «Ценности как материальные и житейские блага», «Ценности как процессы определенной деятельности, как занятия чем-либо», «Ценности как интересы к чему-либо».

Если просматривать списки из 10-ти выбранных ценностей, составленные разными испытуемыми, каждый раз мы имеем возможность наблюдать своего рода «ценностную канву», состоящую из разнопорядковых ценностей, находящихся, однако, в индивидуальном внутреннем «гештальте» испытуемого, в определенной, уникальной для каждого, внутренней системе, раскрывающей его «ценностное ядро».

## **ПРИЛОЖЕНИЯ (ТЕКСТЫ МЕТОДИК)**

### **1. МЕТОДИКА**

#### **«УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ» (УСЦД)**

#### **ИНСТРУКЦИЯ**

**К заполнению приступайте только после того,  
как прочтете инструкцию до конца!**

Перед вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

- 1. Активная, деятельная жизнь;**
- 2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);**
- 3. Интересная работа;**
- 4. Красота природы и искусства;**
- 5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);**
- 6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);**
- 7. Наличие хороших и верных друзей;**
- 8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);**
- 9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);**
- 10. Свобода как независимость в поступках и действиях;**
- 11. Счастливая семейная жизнь;**
- 12. Творчество (возможность творческой деятельности).**

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным критериям).

**Далее смотри бланк:**

На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы №1.

Сравнения в первой матрице производятся на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы смотрите каждую пару и выбираете из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Ее Вы обводите в кружок.

*ПРИМЕР: Вам дана пара 2 3. Под цифрой два обозначено здоровье, под цифрой 3 – интересная работа. Если Вы обвели 2, то это означает, что здоровье для Вас важнее, чем интересная работа.*

**Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя.**

Отвечать старайтесь быстро, *первым впечатлением*. Закончив первую матрицу, переходите ко второй.

В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для Вас.

*ПРИМЕР: Пара 2 3. Если Вы обвели 3, то это означает, что интересная работа более доступна для Вас, чем наличие хорошего здоровья.*

**ПРИСТУПАЙТЕ К ЗАПОЛНЕНИЮ.**



## МАТРИЦА № 2

Сравните понятия на основе *более легкой достижимости,*  
*большой доступности*

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Баллы	№№ понятий ценностей											
Ц и Д												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ц (1)												
Д (2)												
(1)-(2)												

$$R = \sum |(1) - (2)| =$$

$$BK:BB:H3 = \text{---} : \text{---} : \text{---}$$

$$= \text{---} : \text{---} : \text{---} (\%)$$

# ГРАФИК

*Баллы*

<i>11</i>												
<i>10</i>												
<i>9</i>												
<i>8</i>												
<i>7</i>												
<i>6</i>												
<i>5</i>												
<i>4</i>												
<i>3</i>												
<i>2</i>												
<i>1</i>												

*1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12*  
*понятия-ценности*

\_\_\_\_\_ *Ценность (красный цвет)*

\_\_\_\_\_ *Доступность (синий цвет)*

# ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

## МЕТОДИКИ «УРОВЕНЬ СООТНОШЕНИЯ «ЦЕННОСТИ» И «ДОСТУПНОСТИ» В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ»

### ИНДЕКС РАСХОЖДЕНИЯ ЦЕННОСТЬ – ДОСТУПНОСТЬ (Ц–Д)

$n$   
 $R = \sum_{i=1}^n |Ц_i - Д_i|$ , где  $i$  – номер понятия в регистрационном бланке и инструкции.

При  $n = 12$  теоретические границы индекса расхождения «Ц-Д» будут находиться в пределах  $0 - 72$ , где  $0$  – означает полное совпадение «Ценности» и «Доступности» и указывает на однозначность того и другого для личности.  $72$  – максимальное расхождение «ценности» и «доступности» согласно верхней границы методики. Оно указывает на полное несовпадение «желаемого» и «реального» в текущей жизненной ситуации. Субъективные формулы, то есть оценки того, что происходит «изнутри», для  $0$  и  $72$  будут следующие:

$0$  – «Ценное» - одно и то же для меня, что «Доступное», и, наоборот, «Доступное» одно и то же, что и «Ценное».

$72$  – Того, что для меня ценно, нет, а то, что есть, мне не нужно.

Объективно, исходя из содержания, теоретико-методологического понятийного аппарата психологии, индекс расхождения «Ц-Д» ( $R$ ) – это показатель рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, свидетельствующей о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, блокады основных потребностей, внутреннего дискомфорта, внутренней конфликтности, а также – об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии.

Имеются следующие показатели индекса расхождения «Ц-Д» (R) в норме: (M ± m)

Мужчины 33,07 ± 1,7 (n = 43 человека)

Женщины 33,02 ± 1,6 (n = 46 человек)

По величине индекса «Ц-Д» можно выделить три уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере:

От 0 до НОРМЫ (33 у мужчин, 37 у женщин) – низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

От НОРМЫ до 50 – средний уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

50 – 72 – высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

Для испытуемого (текст):

Индекс «Ценность-Доступность» - показатель расхождения «желаемого» и «реального» в Вашей жизни в целом. Это как бы расхождение между «хочу» и «могу», между «хочу» и «имею», а также между тем, что «есть» и тем, что с Вашей точки зрения, «должно быть». Возможно три градации этого показателя: низкий, средний и высокий.

В Вашем случае он - .....

Это означает, что.....(см. текст ниже)

Низкий - ....., что Ваши желания в основном удовлетворены;

Средний - ....., что Ваши желания в некоторой степени превосходят Ваши возможности;

Высокий - ....., что Ваши желания в высокой степени превосходят Ваши возможности.

## 2. МЕТОДИКА «СЕМЬ СОСТОЯНИЙ»

ДОПОЛНЕНИЕ №1 к методике

«Уровень соотношения «ценности» и «доступности»  
в различных жизненных сферах»

### ИНСТРУКЦИЯ

Просмотрите свой график «ЦЕННОСТИ - ДОСТУПНОСТИ» и обратите внимание на те сферы, где «разрыв» между «Ценностью» и «Доступностью» больше или равен четырем. Далее: на регистрационном бланке для каждой из таких сфер с «разрывом» в 4 балла и более, оцените свое состояние по 10-ти балльной шкале (от 0 до 9) по следующим семи характеристикам:

**1 состояние** «Внутренний конфликт». Ощущение внутренней напряженности, разлада с самим собой.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**2 состояние** «Внутренний вакуум», ощущение внутренней пустоты, отсутствие интереса к чему-либо.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**3 состояние** «Внутренняя тревога».

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**4 состояние** «Тоска, подавленность».

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**5 состояние** «Апатия, нехватка сил, чтобы справиться с трудностями».

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**6 состояние** «Внутреннее спокойствие, безмятежность».

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**7 состояние** «Внутренний комфорт». Ощущение внутреннего благополучия, безопасности.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Итак, при просмотре оценок от 0 до 9 Вы должны выбрать только одну цифру по каждому из семи перечисленных состояний для каждой из сфер, где «разрыв» между «Ценностью» и «Доступностью» больше, либо равен 4.

0 – означает отсутствие данного состояния

1,2,3 – слабая выраженность данного состояния

4,5,6 – средняя выраженность данного состояния

7,8,9 – сильная выраженность данного состояния

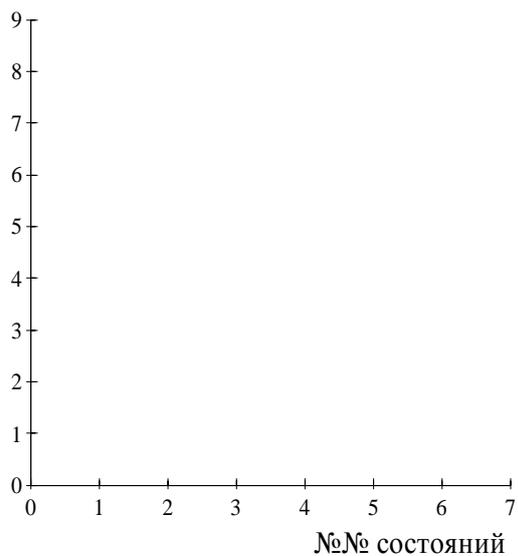
### ПРИСТУПАЙТЕ!

Когда работа по оценке состояний с «ценностями» имеющими «разрыв», будет окончена, то в конце таблицы регистрационного бланка оцените свое состояние в целом по этим же 7 характеристикам под рубрикой **«Мое общее состояние сегодня»**.



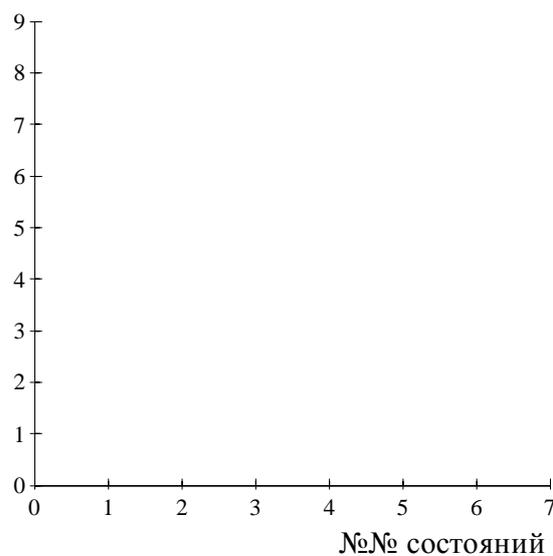
Баллы

### График ВК



Баллы

### График ВВ



## МЕТОДИКА «СЕМЬ СОСТОЯНИЙ»

### БЛАНК РАСЧЕТОВ

#### Обозначения

ВК – внутренний конфликт

ВВ – внутренний вакуум

ОС – общее состояние

ЭОС – эмоционально-отрицательные состояния №№ 1,2,3,4,5

ЭПС – эмоционально положительные состояния №№ 6,7

ВК и ВВ: понятия-ценности	состояния								
	1	2	3	4	5	6	7	ЭОС	ЭПС
ВК № понятия-ценности, название									
ВК №...									
ВК №...									
ВК №...									
ВК №...									
ВВ №...									
ВВ №...									
ВВ №...									
ВВ №...									
.....									
ВК для всех №№ среднее									
ВВ для всех №№ среднее									
ОС									

В ТАБЛИЦЕ: ЭОС- средняя оценка для состояний №№ 1-5

ЭПС – средняя оценка для состояний №№ 6-7

Проявление каждого из состояний – начиная с 4-х баллов

ВК

Сфера (№№ понятия-ценности, название) \_\_\_\_\_

Состояния (№№ состояний по степени выраженности, названия) \_\_\_\_\_

Сфера \_\_\_\_\_

Состояние \_\_\_\_\_

В целом для ВК характерны состояния

№№ \_\_\_\_\_ (повторяющиеся)

\_\_\_\_\_

ВВ

Сфера (№№ понятия-ценности, название) \_\_\_\_\_

Состояния (№№ состояний по степени выраженности, названия) \_\_\_\_\_

Сфера \_\_\_\_\_

Состояние \_\_\_\_\_

В целом для ВВ характерны состояния

№№ \_\_\_\_\_ (повторяющиеся)

---

При переживании ВК преобладает (ЭОС или ЭПС) – (по средним)

При переживании ВВ преобладает (Эос или ЭПС) – (по средним)

О преобладании ЭОС или ЭПС речь может идти в том случае, если среди этих состояний №№ 1-5 и №№ 6-7 имелись оценки в 4 или более баллов, хотя бы в одном случае. Если же оценки были только от 0 до 3, то о преобладании речи быть не может.

ЭОС = ЭПС (средние оценки для №№ 1-5 и №№ 6-7) отмечаются в сфере (сферах).

В ОС отмечается \_\_\_\_\_ (№№ и название состояний, которые оцениваются в 4 или более баллов).

ОС, сходство со сферой (№, название)

## ШКАЛА ОЦЕНКИ ДИСКОМФОРТА

ДОПОЛНЕНИЕ №2 к методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах». (Проводится с целью сопоставления с индексом расхождения Ц-Д по методике «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»).

ИНСТРУКЦИЯ: выберите одно из семи высказываний, которое отражает ваше внутреннее состояние на сегодняшний день.

1-2-3	4	5-6-7	
Комфорт	Нулевое состояние	Дискомфорт	
1. В настоящий момент мое состояние вполне благополучно, я ощущаю полный комфорт.			1
2. В настоящий момент я в основном чувствую себя комфортно.			2
3. Среди прочих состояний я все же нередко испытываю чувство внутреннего комфорта.			3
4. мне трудно сказать, что в настоящий момент я испытываю чаще – внутренний комфорт или внутренний дискомфорт.			4
5. В настоящий момент я иногда испытываю состояние внутреннего дискомфорта.			5
6. В настоящий момент я в основном испытываю состояние внутреннего дискомфорта, разлада с самим собой.			6
7. В настоящий момент я испытываю чувство полного внутреннего дискомфорта, недомогания, тревоги, подавленности.			7

### Подсчет «уровня дискомфорта».

1-2-3 – отсутствие чувства внутреннего дискомфорта. В состоянии доминирует внутренний комфорт.

4-5 - слабо выраженный дискомфорт.

6-7 – выраженный дискомфорт.

## МЕТОДИКА «СВОБОДНЫЙ ВЫБОР ЦЕННОСТЕЙ»

ДОПОЛНЕНИЕ № 3 к методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах».

### **ИНСТРУКЦИЯ** испытуемому:

Пред Вами список общечеловеческих ценностей. В списке стоят разнопорядковые ценности: одни из них означают абсолютные ценности, определяемые как отношение к поставленной цели или к чему-то очень желательному. К таким ценностям относятся, например: «Любовь к Родине», «Любовь к детям», «Вера в Бога» и др. Другие ценности означают определенные человеческие качества. К таким ценностям относятся в частности: «Общительность», «Искренность», «Правдивость». Кроме того, как бы «на стыке» перечисленных выше ценностей, можно выделить еще одну группу ценностных понятий, одновременно относящихся к абсолютным ценностям человеческого бытия и, вместе с тем, выступающих как определенные человеческие качества, характерологические черты, свойственные человеку в текущей жизни, в общении с другими людьми, в быту. К примеру: «Благородство», «Доброта», «Прощение».

Вам предстоит выбрать в списке и отметить на специальном регистрационном бланке только те ценности, которые Вы считаете наиболее значимыми, необходимыми в жизни. *Вне регистрационного бланка, по ходу перечисления ценностей, письменных отметок делать не надо!*

Просмотрите весь список. В конце списка оставлено место, чтобы ВЫ вписали (опять же на регистрационном бланке) несколько своих дополнительных ценностей, которые Вам представляются очень важными и которых в предлагаемом списке нет.

Последнее делать не обязательно, но стоит сделать, если у Вас такое желание есть.

Выбрав интересующие Вас ценности, оцените каждую из них на регистрационном бланке по 10-ти балльной шкале по параметрам «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д).

Пример: допустим, Вы отметили понятие «Доброта» и дали ему такие оценки:

Ц = 10, Д = 2. Последнее означает, что наличию доброты Вы отводите максимум ценности, максимум значения (Ц=10), но она для Вас мало доступна (Д=2).

**ПРИСТУПАЙТЕ!**

Если после Вашего «Свободного выбора» список ценностей оказался очень большим, то просмотрите его еще раз, и постарайтесь оставить только 10 наиболее значимых для Вас ценностей, обведя их в кружок.

## СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

название	Ц =	Д =
1. Твердая воля		
2. Целеустремленность		
3. Твердость взглядов		
4. Прямота, откровенность		
5. Искренность		
6. Правдивость		
7. Жертвенность		
8. Терпимость		
9. Мудрость		
10. Доброта		
11. Щедрость		
12. Честность		
13. Порядочность		
14. Смелость		
15. Жизнерадостность		
16. Чувство юмора		
17. Благородство		
18. Духовность		
19. Дружелюбие		
20. Незлопамятность		
21. Альтруизм		
22. Оптимизм		
23. Уважение к людям		
24. Прощение		
25. Терпение		
26. Вера в Бога		
27. Удовольствия		
28. Развлечения		
29. Смекалка		
30. Понимание других людей		
31. Доброжелательность		
32. Наличие детей		
33. Любовь (как чувство мужчины к женщине или женщины к мужчине)		
34. Любовь к человеку, к ближнему		
35. Любовь к детям		
36. Любовь к природе		
37. Любовь к животным		
38. Наличие семьи		
39. Философский склад ума		
40. Практический склад ума		
41. Игры		
42. Спорт		
43. Спокойствие		
44. Моральная поддержка		

45. Бережливость		
46. Широта взглядов		
47. Сочувствие		
48. Интерес к чтению, к книгам		
49. Интерес к музыке		
50. Интерес к живописи		
51. Интерес к театру		
52. Деньги		
53. Работоспособность		
54. Общение		
55. Общительность		
56. Любовь к Родине		
57. Тактичность		
58. Вежливость		
59. Интеллигентность		
60. Сдержанность		
61. Красота поступка, нравственность		
62. Красота вещей, окружения		
63. Красота человеческой внешности		
64. Чистоплотность		
65. Уют		
66. Отдых		
67. Досуг		
68. Веселость		
69. Самокритичность		
70. Отсутствие тщеславия		
71. Отсутствие снобизма		
72. Снисходительность к слабостям других		
73. Эмоциональная отзывчивость		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		

**СПАСИБО!**

Не забудьте по окончании работы отметить на регистрационном бланке только 10 наиболее значимых для Вас ценностей из составленного списка, обведя соответствующие номера в кружок.

## ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ТЕСТУ.

Вначале перечисляются ценности, выбранные испытуемым, затем – его дополнения (начиная с № 74 и далее). Отмечаются внутренние конфликты ( $\text{Ц} - \text{Д} \geq 4$ ), «внутренние вакуумы» ( $\text{Д} - \text{Ц} \geq 4$ ). В конце перечисляются актуальные и реализованные ценности, где  $|\text{Ц} - \text{Д}| < 4$  и где нет выраженных «внутренних конфликтов» и «внутренних вакуумов». Полученные результаты можно разделить по 3-м рубрикам: «Внутренние конфликты» ( $\text{Ц} - \text{Д} \geq 4$ ), «Резервный внутренний фонд» ( $\text{Д} - \text{Ц} \geq 4$ ), «Актуальное состояние, реальная жизнь» ( $|\text{Ц} - \text{Д}| < 4$ ).

Интерпретативная схема, таким образом, будет включать в себя иерархию ценностных приоритетов и заблокированные потребности (в зависимости от выражения «внутреннего конфликта»), а также «избыточность присутствия» в компенсаторные возможности (в зависимости от выражения «внутреннего вакуума»).

# РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК

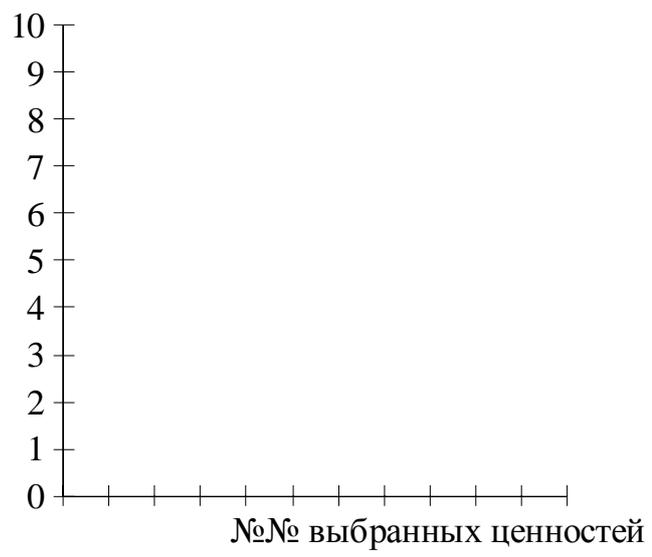
к методике «СВОБОДНЫЙ ВЫБОР ЦЕННОСТЕЙ»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

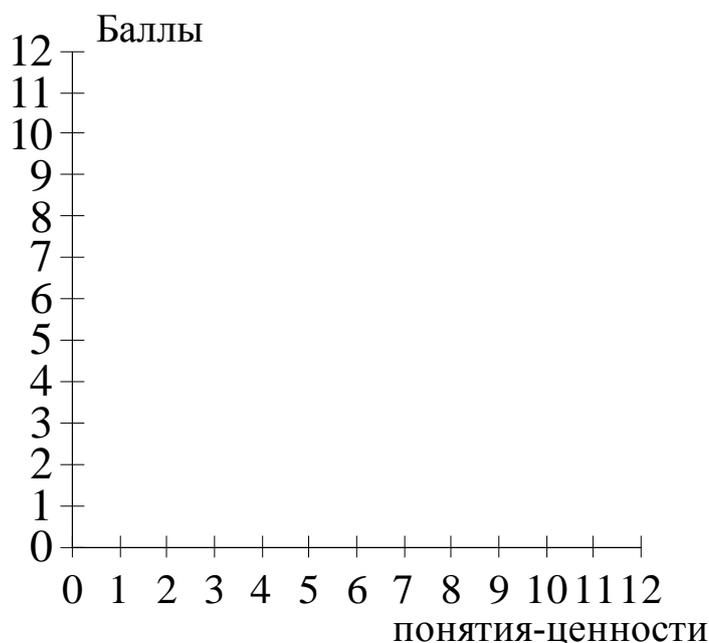
№№ (номер выбранных ценностей), их названия	Ц (оценка выбранной ценности от 1 до 10 по критерию «Ценность»)	Д (оценка выбранной ценности от 1 до 10 по критерию «Доступность»)

Баллы



## ОБЩАЯ СВОДКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 1. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД)



1. Активная, деятельная жизнь; 2. Здоровье; 3. Интересная работа; 4. Красота природы и искусства; 5. Любовь; 6. Материально-обеспеченная жизнь; 7. Наличие хороших и верных друзей; 8. Уверенность в себе; 9. Познание; 10. Свобода как независимость в поступках и действиях; 11. Счастливая семейная жизнь; 12. Творчество.

**Индекс расхождения «Ц-Д» (R):** (низкий, средний, высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере).

### **Пояснения к индексу расхождения «Ц-Д»:**

Это показатель рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере. Он свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, блокады основных жизненных потребностей, внутренней конфликтности, а также об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии.

**Внутренние конфликты:** №№ и названий-понятий ценностей, где Ц – Д i 4 по степени выраженности;

$$BK = \frac{S |C - D|}{R} = \dots \% \text{ (от R)}$$

**Внутренние вакуумы:** №№ и названия понятий-ценностей, где Д – Ц ( i 4 по степени выраженности);

$$BV = \frac{S |D - C|}{R} = \dots \% \text{ (от R)}$$

**Нейтральная зона:** №№ и названия понятий-ценностей, где (Ц – Д) (( i 4 по степени выраженности);

$$NZ = \frac{S |C - D|}{R} = \dots \% \text{ (от R)}$$

### **Процентное соотношение:**

$$BK : BV : NZ = \underline{\hspace{2cm}} : \underline{\hspace{2cm}} : \underline{\hspace{2cm}} \quad (\%)$$

Ценностный ряд: \_\_\_\_\_

(перечислить сферы по показателю «Ц» от наиболее высоких оценок к низким) № сферы, название,

показатель Ц = \_\_\_\_\_ и т.д.

Ряд доступности: \_\_\_\_\_

(перечислить сферы по показателю «Д» от наиболее высоких оценок к низким) - № сферы, название,

показатель Д = ..... и т.д.

## II. «Семь состояний»

1. Состояние «Внутренний конфликт»
2. Состояние «Внутренний вакуум»
3. Состояние «Внутренняя тревога»
4. Состояние «Тоска, подавленность»
5. Состояние «Апатия»
6. Состояние «Внутреннее спокойствие, безмятежность»
7. Состояние «Внутренний комфорт»

### Обозначения

ВК – внутренний конфликт

ВВ – внутренний вакуум

ОС – общее состояние

ЭОС – эмоционально-отрицательные состояния №№ 1,2,3,4,5

ЭПС – эмоционально положительные состояния №№ 6,7

Проявление каждого из состояний – начиная с 4-х баллов.

### **ВК**

*Сфера (№№ понятия-ценности, название) \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

*Состояния: №№ и названия, по степени выраженности*

\_\_\_\_\_

*Сфера \_\_\_\_\_*

*Состояния: \_\_\_\_\_*

В целом для ВК характерны состояния:

\_\_\_\_\_

№№ и названия повторяющихся состояний

## **ВВ**

*Сфера (№№ понятия-ценности, название) \_\_\_\_\_*

*Состояния: №№ и названия, по степени выраженности*

*Сфера \_\_\_\_\_*

*Состояния: \_\_\_\_\_*

В целом для ВК характерны состояния:

№№ и названия повторяющихся состояний

В целом при переживании ВК преобладают

\_\_\_\_\_ (ЭОС или ЭПС)

В целом при переживании ВВ преобладают

\_\_\_\_\_ (ЭОС или ЭПС)

ЭОС = ЭПС в сфере \_\_\_\_\_

О преобладании ЭОС или ЭПС можно говорить лишь в том случае, если среди этих состояний №№ 1-5 (ЭОС) и №№ 6-7 (ЭПС) имелись оценки в 4 или более баллов хотя бы в одном случае. Если оценки были только от 0 до 3, то заключение о преобладании делать не следует.

ОС оценено сходно с состояниями в сфере ( № понятия-ценности, название).

### **III. «Шкала оценки дискомфорта»**

УД (уровень дискомфорта) 1-7 (1-3 – отсутствие чувства внутреннего дискомфорта, 4-5 – слабо выраженный дискомфорт, 6-7 – выраженный дискомфорт).

### **IV. «Свободный выбор ценностей»**

№№ выбранных ценностей, их названия, оценки Ц=, Д=. Перечень ценностей – от наиболее высоких оценок по Ц. «Внутренние конфликты», №№ и названия понятий-ценностей.

«Внутренние вакуумы». №№ и названия понятий-ценностей.

Ценности, которые дополнительно включены в список испытуемым \_\_\_\_\_, (начиная с № 74), из них ВК выявляются в сферах \_\_\_\_\_, (№№ понятия-ценности, название). ВВ – в сферах \_\_\_\_\_ (№№ понятия-ценности, название).

## Мысли о русском катарсисе

Проблема русского катарсиса - результат размышлений и колебаний автора в течение нескольких лет, а точнее - их закономерный итог. Это годы работы в стенах разных клиник, включая клинику пограничных состояний, судебную психиатрическую и соматическую. В течение этого времени довелось заниматься индивидуальной и групповой психотерапией, пробовать разные техники, вести тренинги. Ездил на стажировки, присматривалась к тому, как работают другие, училась у них и порою учила сама. Интересовалась результатами...

И в итоге пришлось, по крайней мере для себя, сделать один, не столь уж обнадеживающий, но сам собой давно напрашивающийся вывод: за множеством психотехник, заимствованных, разумеется, из западной и американской психотерапии, нет ни одной, которая бы без специальных доработок в пользу русского менталитета могла быть перенесена на нашу русскую, глубоко специфическую душевно-духовную почву, а выражаясь точнее и проще - принесена в помощь русской душе, страждущей и нуждающейся в ней.

Нет, такие «переносы», конечно, делались и делаются, но вопроса о том, в чем все-таки состоит их целительность применительно к русской душе, не ставится. Не говоря уже о возможном вреде в силу их духовной инородности по отношению к русскому менталитету. Принято говорить о динамике состояния, наступающей в результате психотерапевтических сеансов, и на этом вроде бы все...

Ни до, ни после психотерапевтической процедуры вопросов о состоянии души как внутреннего мира человека и, главное, о ее запросах задавать не принято.

Спрашивается больше о конкретных чувствах и переживаниях «здесь и теперь», и это и есть, пожалуй, основная обратная связь в проведенной психотерапевтической работе. А вот к русской душе как к довольно конкретному адресату с ее иррациональностью, стремлением к особому, тихому исповеданию, отсутствием часто ожидаемой прямой логики, но обладающей вместе с тем сильнейшей тягой по-детски доверчиво посвятить другого в свое потаенное, накопившееся и внутренне очень дорогое, к такой русской душе мы, профессиональные психологи, (что греха таить) обращаться не привыкли. А поэтому и резонанса соответствующего в психотерапии не ждем: чего же ждать, когда нашей обращенности в этом ключе не было...

Психотехники как «техники безопасности от души» как бы сигнализируют нам о том, что, якобы, «была проведена работа, психотерапия...» Еще принято упоминать о снижении тревоги и повышении активности и самооценки. И тут, видимо, не случайно, на ум приходит опять то, что пытаешься отбросить как давно всем известное и банальное. Это тютчевское «умом Россию не понять...»

Но если все же этого не отбрасывать, то и следующая мысль догоняет предыдущую: «Может быть, все-таки стоит подумать в этом направлении и о психотерапии применительно к русской душе?!». Если мы, конечно, еще не забыли, что психотерапия - это попечение души, психология - наука о душе, психодиагностика - распознавание души. Именно души как целостного внутреннего мира человека (См. Словарь русского языка СИ. Ожегова на слово «душа»), с присущими ему ценностями и часто противоречивой логикой...

Не случайно, может быть, поэтому противоположность свойств русской души, таких, как кротость, смирение, покорность, с одной стороны, и бунтарство, безудержность чувств, с другой, Достоевский оттеняет через внутренний диалог «голосов Я» своих героев. Внешне это выглядит как монолог, состоящий из нескольких диалогов между разными голосами внутреннего Я. Эти дискуссии голосов внутреннего Я одного и того же человека, будь то Раскольников или Иван Карамазов, прочно вошли в отечественное и мировое литературоведение, где освещаются как удивительная находка, как яркий литературный прием русского писателя (См. В частности Бахтин М.М., 1979). Но при ближайшем рассмотрении с психологической стороны этого литературного приема Достоевского сразу обнаруживается и Другое. Было что-то в этих душах героев Достоевского, что как бы «не ложилось» на обычное внедиалогическое повествование, не укладывалось в него. Но тогда что же такое это «что-то»? Видимо, как раз та русская потаенность, глубокая, сложная, противоречивая, так трудно обнажающаяся, но не перестающая при этом «быть».

Может быть, именно потому полифония голосов внутри одного Я у героев Достоевского, их разговор между собой оказались лучшим методом для раскрытия этой потаенности, противоречивости. У Блока по этому поводу есть одно слово, которое, по воспоминаниям близко знавших его людей, он любил повторять и которое, думается, отражает это исконно русское, неповторимое. Это слово «несказанность». Несказанность как непередаваемость через внешнее, поскольку так сложно и глубоко духовное, внутреннее.

Может быть, и нам, российским психотерапевтам и психологам, также не стоит забывать, когда мы так увлеченно применяем западные психотехники, *куда, кому* и, главное, *зачем* мы их адресуем. «Не сбрасывая со счетов» весь имеющийся позитивный зарубежный опыт, подумать и о сугубо отечественных, русских психотерапевтических приемах в соответствии с запросами «внутренних миров» соотечественников в наше столь не легкое, смутное время.

Конечно, без учета этнопсихологического момента (менталитета) адекватного метода в нашей отечественной психотерапии родиться не может. Здесь может быть уместно, обращаясь к П.А. Флоренскому, вспомнить о происхождении и толковании русского понятия «истина» как отражающего русский менталитет, с одной стороны, а также рас-

крывающего сходство «внутренних миров» у русских, с другой. Так вот. Русское «истина», согласно П.А. Флоренскому, сближается с глаголом «есть» (истина - естина). Это понятие закрепляет в себе абсолютную реальность и подлинность происходящего.

В контексте русского менталитета это представляется очень важным, так как на таком понимании истины основана русская культура, русская духовность. Акцент в русской истине делается на непосредственность переживания подлинности человеком русской культуры. И если возможность такого переживания, такой «сверки» утрачена, то вместе с этим утрачивается и возможность ощущения удовлетворенности жизнью, ощущения радости.

В этом смысле отдача тайны о себе, правды о себе другому человеку, которому можно ее доверить, для русской культуры акт вполне закономерный, органически связанный с ее духовными корнями и историей. Это важно помнить и в психотерапевтическом плане, так как то же понятие истины имеет, согласно П.А. Флоренскому, свои оттенки в других культурах, и этимологии греческого, латинского и еврейского «истина» далеко не идентичны между собой.

Сказанное выше в известной мере указывает на то обстоятельство, что для облегчения состояния русской души применения одних западных психотехник, будь то психодрама, гештальттерапия или НЛП, просто недостаточно. Они, вероятно, хороши многим (хотя все по-разному), но основных требований русской души, опирающейся на «русскую истину», они удовлетворить не могут. Не могут, поскольку в них (по понятным причинам) не учтена возможность «выхода наружу» русской глубинности, не терпящей каких бы то ни было психотехнических «рамок» и «управлений» и требующей, наоборот, свободы, спонтанности и резкого катартического выхода всех душ из но-духовных противоречий.

Специфика русского «внутреннего запроса» сама как бы подсказывает, что требуется для облегчения состояния души, о чем она просит, чего хочет. Если традиционную диаду «психолог - клиент» заменить на более подходящую в излагаемом контексте «рассказчик - собеседник», то можно было бы отметить следующее.

Первое. В этой встрече для рассказчика необходим духовно близкий собеседник, способный отрефлекси-решать и отрезонировать его катартический монолог, понять и прочувствовать всю его фабулу, весь душевный пафос. Личность собеседника является, безусловно, определяющей ситуацию в том плане, сможет ли вообще состояться такой монолог-катарсис рассказчика или нет.

Второе. Чтобы первое состоялось, необходима внутренняя готовность рассказчика, чтобы открыться и довериться собеседнику. Рассказчик должен для этого внутренне созреть.

И, наконец, третье. Это наличие для монолога-катарсиса подходящей ситуации, подходящей обстановки. Нужна располагающая к исповеданию атмосфера, хотя иногда может быть достаточно просто отсутствия резких внешних помех.

И в итоге можно сказать, что все эти три фактора, взятые вместе, «в сплаве» являются как бы индикатором и одновременно условием для возможного катарсиса.

Здесь, вероятно, кто-то может возразить и сказать, не является ли все это делом церкви... Этот русский катарсис, это исповедание, этот монолог через внутренний диалог...

Сразу хотелось бы ответить: «И да, и нет». «Да», потому что есть желание выплеснуть все, что тревожит душу, мучает ее, давит изнутри, а душу, согласно русской духовной традиции, лечат все-таки в церкви, и сама возможность такого исцеления через молитву, исповедь и причастие связана с храмом.

«Нет», потому что в русском катарсисе исповедь понимается значительно шире. Она не исчерпывается только лишь исповеданием грехов, как это принято в строго церковном варианте, предполагает не только покаяние, а полное посвящение собеседника в какую-то часть своей жизненной истории, проблемы...

Для регулярно исповедующихся в церкви известно, что эта церковная исповедь со священником предполагает краткое (чаще всего!) обсуждение именно своих грехов по десяти Христовым заповедям. Самые доброжелательные, с обостренным внутренним зрением, батюшки осторожно «возвращают» на исповеди к «теме грехов» того, кто ушел чуть в сторону, как бы «подправляя»: «Это же не грех...», «Ну а в чем здесь грех?!» Ну и так далее.

Не то чтобы невозможной оказалась беседа в стиле русского катарсиса со священником, просто исторически наша русская православная церковь привыкла к другому, и как-то не хочется (да и никто не осмелится это сделать) из-за нерешенных на поприще отечественной психотерапии проблем нарушать давно установившуюся церковную традицию - «исповедь - по грехам, покаяние - в совершении плохих дел и наличии недобрых, сомнительных помыслов».

Поэтому остается, может быть, даже у верующего и воцерковленного человека неисповеданное пространство в душе, которое, с нашей точки зрения, и требует того, мы назвали русским катарсисом.

Он не является в строгом смысле слова покаянием (потому что он - необязательно «по грехам»), а скорее всего, только этапом перед будущим покаянием, этапом осмысления и понимания того, каким может и должно быть это покаяние в личном, персональном варианте.

Автор далек от мысли своего рода русского шовинизма, приоритета национальной идеи в отечественной психотерапии. Но тем не менее не хотелось бы упустить из виду и другое. Все функционирующие сегодня психотехники возникли не в России и перенесены в нее довольно механически. И с каким бы уважением к каждой из них не относиться, будь то НЛП, психодрама или гештальттерапия, невозможно не увидеть один связующий их общий радикал, общий психотехнический прием. Он заключается в следующем.

Психотехнический процесс как бы «поглощает» собой человека, подчиняя себе его внимание, мысли, чувства, и на некоторое время заставляет забыть, зачем тот вообще обратился к психотерапевту, переключая на что-то совсем другое, на первый взгляд очень заманчивое и привлекательное.

И тут не искушенному в психотехнике русскому клиенту невдомек, что этот прием, как и вообще вся система психотехнизации, с тем прицелом и создан, чтобы такое отвлечение, произведенное с известной долей искусства и опыта, как раз и оказалось возможным. Если последнее состоялось, то и облегчение душевного состояния налицо, и вроде как уж и неважно для клиента будоражить себя и психотерапевта воспоминаниями о причинах своего прихода. «Все как-никак стало легче». Ведь почти любая, по крайней мере из известных, психотехника предполагает один и тот же довольно хитрый и потому глубоко не русский «заход»: клиенту предлагается определенный психотехнический сценарий (особенно преуспел в этом психоанализ с его тяжелым, многоступенчатым психотехническим аппаратом, но, к сожалению, не только он).

В этот момент клиент, не думая ни о каких последствиях, забывая все и вся, доверчиво принимает этот сценарий и следует ему, иногда с любопытством, иногда просто слепо веря в успех. Ну а затем, когда все кончается и сценарий иссякает, он вынужден опять «спуститься на грешную землю», вернуться в свой внутренний мир, который никуда не исчез.

Правда, предприимчивые психотерапевты и здесь не забывают упомянуть о положительной динамике, о появлении новых, ярких эмоций, всколыхнувших клиента, о том, что это уже «другой клиент», «психотерапевтически подправленный», с иными установками и оценками и т.д.

Но по мере того как «рассеивается туман» после окончания сеансов, наступает и постепенное «посттерапевтическое отрезвление». Возвращается все «на круги своя», а вместе с этим и тревожная мысль: «Я такой же, как был до... Мало что изменилось».

Вспоминаются и другие реплики клиентов, в том числе и некоторых профессиональных психологов, вернувшихся с модных и дорогих психотерапевтических групп: «Все это так интересно... Да, но *меня* там как бы не было», «Это была мистика какая-то...», «Ну

что вам сказать... Душа как была больная, так и осталась, хотя находиться там хорошо было...»

И еще реплики типа: «Что с этим всем делать? Даже не знаю... Может, еще куда сходить?! Посоветуйте...»

Кого-то озадачили психотехники, кого-то успокоили, кто-то говорил о «ювелирной» работе психотерапевта, но большинство посетивших эти группы сходилось в одном: «Все-таки это не совсем наше. Иностранного много, чужого... Русской ячейки нет».

Заведомо зная «защитные ответы» практического психолога на подобного рода реплики и вопросы, у автора все же создавалось впечатление, будто речь идет о каком-то замаскированном обмане клиента психотерапевтом. Нет, слово «обман» никогда никем не произносилось. Видимо, признание это было бы слишком болезненным, травматичным как для клиента, так и для пси-, холога. А вот о желании пойти куда-то, чтобы оказаться там «просто выслушанным», без «специальных заморочек», автору приходилось слышать не однажды. «Не с кем поговорить, некому рассказать о том, что мне надо» - это говорили как больные, так и здоровые, и это были люди с различным социальным и семейным статусом, с различным уровнем образования и культуры, и большинство из них было склонно к общению, к исповеданию.

Некоторые даже отмечали, какая обстановка была бы желательна в этой придуманной ими самими и поэтому почти сказочной ситуации исповедания. Упоминалось, в частности, об избе-исповедальне, о погашенном свете и\ зажженной свече, о беседе с глазу на глаз в «красном углу» с иконой и зажженной лампадой, о том, что в этом углу будет сидеть кто-то, кто сможет и выслушать, и понять, и тем самым, может быть, помочь. Этот «кто-то» - довольно неопределенное лицо, от которого, по-' жалуй, требовалось самое главное - адекватный душевный отклик, чистый резонанс. И еще один момент, тоже в русском духе. Говорилось о желании, чтобы все это произошло спонтанно, как бы само собой случилось, вроде как и не запланированно, не совсем обдуманно. Однажды случилось и однажды кончилось.

*Очень важно отметить, что никаких денег в этой ситуации быть не должно!*

Но это вовсе не потому, что их нет, их мало или вообще с ними проблемы. Проблема здесь гораздо тоньше. Просто желание углубленного раскрытия, связанного с потаенностью души, умрет тут же, как только обретет рамки «купли-продажи» и станет объектом отдачи за деньги. Условие раскрытия потаенности - это бескорыстность принятия. Ведь всякому верующему, да и не только верующему человеку понятно, что купить можно все, кроме души. И чья бы она ни была, она не продается... Как только рассказчик начинает понимать, что, если его и согласны выслушать, то только за деньги, желание уг-

лубленного исповедания в русском катарсисе умирает, потому что «наложены оковы» на эту исповедь, а это уже не «то».

Главное, что само по себе как бы «проводит» русский катарсис (и одного этого иногда может быть достаточно), это ощущение рассказчика, что он не безразличен собеседнику. Не всегда, может быть, интересен, но не безразличен. «Внутренняя посылка» от рассказчика к собеседнику может быть примерно такого плана: «Ты меня будешь слушать и выслушаешь просто за то, что я - есть. Я есть, а значит, имею право быть услышанным».

Ответная «внутренняя посылка» от собеседника сродни запросу рассказчика: «Я буду тебя слушать до тех пор, пока ты не выскажешь все, что хочешь». И хотя внешне в русском катарсисе беседа напоминает монолог рассказчика, он оказывается возможным лишь благодаря резонирующему (внутренне) диалогу рассказчика с собеседником.

Несколько слов о самом понятии катарсиса, предвещающем переход к русскому катарсису.

В классическом аристотелевском понимании катарсис рассматривается как внутреннее очищение посредством страданий, освобождение таким образом от все\* го темного, пагубного, мешающего. Греческий катарсис - это переход от темного к светлому в душе посредством страданий. Достигается это очищение несколько неожиданным, на первый взгляд, путем. А именно с помощью сцены, с помощью театра. Просмотр трагедии на сцене, согласно Аристотелю, пробуждает в человеке такие чувства, как страх, гнев, ужас, то есть целую гамму эмоциональных переживаний, именуемых на психологическом языке как «отрицательные эмоции».

Но вместе с ними наступает и сопереживание героям трагедии, а затем и сострадание. Оно-то и является основой и начальным этапом духовного очищения. Пройдя мысленно через трагедию на сцене, согласно Аристотелю, человек, идентифицируя себя с героями и их чувствами, как бы сам через нее проходит и становится частью этой трагедии. Но именно благодаря этому он и сам очищается, становится более справедливым, добрым, гуманным. Плохое и темное уже пережито, а раз так, оно должно уступить место хорошему, светлому, доброму. Вот и наступает, таким образом, желанное очищение, катарсис.

Ну а как же быть с русским катарсисом? Ожидаю здесь уже саркастические замечания оппонентов: «А почему не сказать просто - катарсис в России?!» Но дело здесь не только и не столько в словах, а в сути.

Русский катарсис предполагает тоже очищение, но не путем просмотра трагедии, как это было у Аристотеля, а с помощью прохождения через свою собственную историю, может быть, и трагичную... И чтобы такой катарсический монолог состоялся, необходим, как уже отмечалось выше, собеседник, готовый на время стать слушателем, а значит, и психотерапевтом.

В русских традициях не отталкивать людей, которые стремятся к такой исповеди. Будущий собеседник, который понимает, что его в качестве такового выбрали, обычно принимает это как должное, если слышит внутренний зов своего партнера (будущего рассказчика) с просьбой принять эту исповедь. Может быть, именно поэтому исторически и культурологически не в традициях русских людей было обзаводиться специальными, научно обоснованными психотерапевтическими методами. В этом просто не было необходимости, так как психотерапия, житейская, разумеется, была частью русской жизни.

Надо сказать, что и сейчас, несмотря на разобщенность людей, тенденция к спонтанным контактам и уличному исповеданию остается достаточно выраженной. И о том, что существует современная, дорогостоящая психотерапия с множеством западных психотехник, известно в общем довольно элитарной части российского общества, да и то далеко не всей, и очень мало кто может этими методами воспользоваться в силу самых разных причин... Именно поэтому отечественный вариант психотерапии, существующий пока только в естественных условиях русской жизни, мы и назвали русским катарсисом.

*Но почему же тогда не оставить русский катарсис только для естественной жизни, если он ей присущ ? Зачем из него делать метод ?* Причина, пожалуй, только в одном. Дело в том, что в современной жизни с ее тяжелым, скачущим ритмом и разобщенностью людей, отсутствием часто желаемых контактов и подходящей ситуации исповедания *внутренне требуемого катарсиса* может и не произойти.

Его можно хотеть, терпеливо ждать, но так и не дожидаться... И все же? прежде чем перечислять условия для его осуществления в специально организованной и поэтому искусственной обстановке, еще раз вернемся к тому, как это может случиться в естественных условиях, без профессиональной психотерапевтической помощи. Это надо сделать, чтобы понять, как конструировать этот метод в психотерапевтической практике и что необходимо будет взять за основу как самое главное

в нем.

Специфика здесь в том и состоит, что сам по себе Русский катарсис, лежащий в традициях общения людей русской культуры (а не только национальности), не является собственно методом в строго научном понимании этого слова. Он есть просто условие жизни, и поэтому в этой жизни он - не «новый прием». Однако иногда это условие не выполняется, как уже было сказано выше, в силу сложностей современной жизни, а' это влечет за собой накопление и усиление психологических проблем.

Главное в русском катарсисе, как уже упоминалось, это *потребность* «выплеснуть» скопившиеся и давящие изнутри чувства и мысли в одном монологическом потоке. Это *первое* условие.

Но чтобы эта потребность была удовлетворена, необходим слушающий и воспринимающий собеседник. И это *второе* условие русского катарсиса в его естественном варианте. Ощущение катарсиса возможно лишь в том случае, если не только «отдаешь» эти чувства и мысли, но и кто-то их берет, принимает. И тот факт, что этот поток чувств и слов нужно кому-то «отдать», а кто-то должен его «*взять на себя*», принять, заставляет человека, готового к катарсису, искать, может быть, неосознанно своего поверенного, увидеть его среди прочих, разглядеть... Этот найденный собеседник формально не является психотерапевтом, так же, как и нашедший его рассказчик - не его клиент. Но именно такая неформальность и придает максимум свободы русскому катарсису, сбрасывая всевозможные рамки психотехник.

Соединение этих двух людей в момент катарсиса основано на их взаимном душевно-духовном понимании особого рода, а именно на понимании обоими того факта, что если одному надо высказаться, то другой должен его выслушать, выслушать до конца, и отказу здесь места нет.

Нахождение такого собеседника будущим рассказчиком - результат, видимо, как личного опыта, так и интуиции. А если все же рассказчик ошибся в собеседнике, и тот, как выясняется, без «специальных фильтров» слушать его не хочет, то в таком случае никогда не произойдет того, что мы назвали русским катарсисом. Этот процесс закончится в самом начале: эмоциональная реакция неудачно найденного собеседника и будет для рассказчика опознавательным знаком «табу на катарсис».

Когда же подходящий собеседник все-таки найден и как таковой «распознан» будущим рассказчиком, то это обстоятельство по существу и означает спонтанное начало русского катарсиса, и, найдя своего собеседника, Рассказчик вовсе не спрашивает, согласен ли тот быть его поверенным (психотерапевтом) или нет, возьмет ли он его в «клиенты» или нет. «Ясно, что согласен, Уверен, что возьмет». Ситуация как бы сама за себя решает - ведь все происходит спонтанно, без специальной договоренности о встрече с психотерапевтом. Ну и дело пошло, как только собеседник найден...

Степень духовно-душевной близости этих встретившихся людей может быть различна, но в оптимальном варианте собеседник является не только поверенным рассказчика, но и на какое-то время его «двойником», «душевым резервуаром». Последний, по мере продвижения монолога, будет постепенно «наполняться» и будет «хранителем» всего содержания рассказанной истории и, что самое важное, основных тайн, связанных с ней.

Функция монолога для рассказчика в том и заключается, что с его помощью он передает свой «душевный груз» собеседнику, отдает его в надежное душевное «вместилище», освобождается от него, хотя бы на какое-то время.

На первый взгляд, это выглядит довольно механически (отдал - принял) и даже с оттенком эгоизма («Почему кто-то вообще должен что-то брать на себя, принимать?»). Но в том-то и особенность русского катарсиса и, может быть, его неповторимость, что здесь выигрывает не только та сторона, которая «отдает груз» (то есть рассказчик), но и та, которая «принимает» (то есть собеседник, поверенный).

Почему? В случае рассказчика ответ ясен сразу - он освободился от душевного груза. А в случае собеседника? Он-то что получил? «Груз», которого у него не было и который он теперь поимел? Здесь ответ более сложный и заключается он в следующем. Собеседник также приобретает от этой ситуации не так уж и мало: сам факт того, что выбор пал именно на него и он оказался посвященным в тайну чужой (до момента катарсиса)<sup>1^</sup>

души, возвышает его, прежде всего в своих собственных глазах, утверждает его samость, может быть, даже заставляет отрефлексировать свой собственный внутренний мир. И все это вместе поднимает самооценку собеседника и становится для него несомненной психологической поддержкой. Словом, сам факт выбора собеседника и посвящение его во внутренний мир рассказчика - несомненная психотерапия и для собеседника тоже, психотерапия *доверием к нему*.

И еще об одном приобретении собеседника в русском катарсисе. Если первое для него - это осознание того, что «он выбран», то второе, не менее важное, это осознание возможности своей безвозмездной помощи другому. «Внутренняя» посылка собеседника рассказчику может быть сформулирована примерно так: «Мне оказано доверие, но и я не останусь в долгу, потому что доверие дорогого стоит».

Итак, русский катарсис предполагает обоюдную пользу, взаимную удовлетворенность, которые являются как бы сопровождающими условиями его как процесса.

Нельзя, конечно, не отметить (и это особенно вероятно среди мужской части российского населения), что вызов на откровенность и соответствующий разговор в стиле русского катарсиса иногда сопровождается выпивкой... «Это ведь расслабляет и придает уверенности в себе...» Но может обойтись и без этого, и чаще, может быть, так и бывает, если рассказчик настроен серьезно.

Какова динамика такого случая русского катарсиса в естественном варианте?

Спонтанное начало. Монолог, кажущийся безбрежным, иногда с паузами, иногда сплошной, раскатистый. Постепенное «затухание» монолога. Высвобождение сдавленных чувств по мере завершения монолога. Эмоциональные реакции на свои слова, высказывания. Чувство облегчения, спад напряжения, наступающие по мере высказанного (последнее может испытывать не только рассказчик, но и собеседник, если он в какой-то мере внутренне уже идентифицирован с рассказчиком, является его двойником); Почти полное отсутствие вопросов со стороны собеседника. Они появляются редко, только если совсем

что-то было неясно и это надо было уточнить... (В отличие от роджерсовской недирективной терапии: там вопросы, повторения и переспрашивания идут полным ходом. В русском катарсисе они могут отвлечь рассказчика от исходно взятой им содержательной линии, сбить на что-то другое, и потому они в нем не нужны).

По завершении монолога рассказчика - несколько! реплик собеседника, свидетельствующих о том, что «монолог принят». Медленное расставание, но без обязательной договоренности увидеться снова. По репликам и эмоциональным реакциям рассказчика обычно видно, что катарсис состоялся и что он чувствует облегчение. Иногда говорит об этом собеседнику с благодарностью за то, что был выслушан, иногда просто прощается с ним.

Можно сказать, что путь, по которому «прошел» монолог рассказчика, оказался возможным не только благодаря самому рассказчику, но и в неменьшей мере благодаря его собеседнику, который «шел ему навстречу». Таким образом, можно заключить, что монолог в русском катарсисе возможен лишь в том случае, если он осуществляется при совместном участии двух людей - а. именно рассказчика и его собеседника. И хотя спонтанный русский катарсис может протекать с «нажимом» и, может быть, даже с некоторой агрессией со стороны рассказчика, ни одному из его участников не приходит в голову, что была проведена «серьезная психотерапевтическая работа по актуализации проблемы» (ред. Е.Ф.).

Поэтому случаи, которые требуют применения русского катарсиса как метода, это прежде всего варианты индивидуальной психотерапии с людьми, желающими в первую очередь исповедания какой-то части своего внутреннего мира, своей души, может быть, даже совести, но не в плане только лишь греха, покаяния или житейской проблемы, а гораздо шире - в аспекте всей внутренней логики и рефлексии их жизни, с привлечением всевозможных оттенков чувств, мироощущения, отношения к себе и к другим. И поэтому в русском катарсисе традиционный недирективный роджерсовский диалог имеет тенденцию смещения в персональный монолог рассказчика, хотя и не лишенный внутренней диалогизации, спора «голосов внутреннего Я».

Лица, склонные к русскому катарсису, скорее всего, не будут возражать в отношении традиционной психотерапевтической помощи со стороны собеседника, если им окажется профессиональный психолог, и, вероятнее всего, будут за это благодарны. Но главная помощь для них (и это - основное в русском катарсисе) - сама возможность исповедания, ситуация принятия их исповеди собеседником.

Еще об одном моменте в русском катарсисе, частично затронутым выше и касающемся соотношения монолога и диалога. Как уже неоднократно отмечалось выше, основой русского катарсиса является спонтанный монолог. Но при этом такой монолог на-

сквозь диалогичен, поскольку в нем как бы «вспыхивают» внутренние диалоги. Согласно закону внутреннего диалога, подробный анализ которого дан в работах Т.А. Флоренской, это может быть диалог между «духовным» и «наличным Я», причем само «наличное Я» тоже в свою очередь может быть реальным и идеальным.

И, таким образом, становится возможным множество внутренних диалогов Я со своим Двойником. И если отличительными свойствами русской души, которые так отчетливо прослеживаются у героев Достоевского, являются такие, как любовь к внутренней свободе, стремление пренебречь установленными правилами, тяга к внешнему и внутреннему размаху, ко всему иррациональному, порой, может быть, даже неразумному, несистематичному, все это - ради обретения той подлинности мироощущения, которая отмечена П.А. Флоренским при истолковании «русской истины», то в совокупности это еще раз подсказывает нам, какой может быть и должна быть отечественная- психотерапия, построенная уже с учетом этнопсихологических факторов.

Момент требования особой свободы в русском исповедании становится понятным этнопсихологически, если заглянуть в русскую историю.

Ведь если представить себе состояние русской души как «сдавленной пружины» в период крепостного права, самодержавия и затем тоталитарного режима, то становится неудивительным, что всякий «нажим», всякое «сдавление» предполагают и обратную тенденцию, а именно созревание внутреннего требования к их снятию, появление стремления к освобождению от них.

К чему привели эти действия («нажимы», «сдавления») и ответные им противодействия (крестьянские восстания, бунты и, в конечном итоге, революции) в России, в историческом масштабе хорошо известно и не является предметом анализа в данной статье. Но один момент, связанный с историей русского народа, развитием его духовной культуры, все же, думается, заслуживает внимания психолога. Он связан с тем, что исторический период подавления и угнетения тоже не мог не наложить своего отпечатка на русскую душу, не поселить в ней потаенный страх перед социумом. Поэтому, если анализировать русскую духовную память, русский менталитет в их историческом контексте, то легко убедиться, что, помимо желания обрести свободу, в русском человеке на глубинном, бессознательном уровне закреплены и страх, и покорность, и подчинение, и доведенные до последних пределов смирение и терпение, так органично питаемые русской православной верой.

И все же, чем сильнее сдавление, тем интенсивнее будет ответная на него реакция, то есть противодействие этому сдавлению. И на примере русской души как раз становится понятным, почему ей так подходит метод свободного русского катарсиса. В естественных условиях, отвечая потребностям русской души, он возникает как бы сам собой и

не является в строго научном понимании методом. Это своего рода русская душевно-духовная «скорая помощь», которая как бы имманентно живет в народе, внутренне ему присуща.

Функция этой русской «скорой помощи» тоже понятна: нужно быстро снять «сдавление», облегчить душевную боль, если нет возможности погасить ее совсем. И, соответственно, средства для осуществления этого снятия должны быть тоже простые и быстрые, всем доступные и всем понятные, независимо от того, кто в этой помощи нуждается - человек с высшим образованием и высоким социальным статусом или же не склонные к интеллектуальному анализу малограмотный крестьянин или пролетарий.

Русский катарсис как освобождение от глубинного душевного сдавления нужен каждому из них и нужен тем больше, чем сильнее это сдавление, эта внутренняя напряженность и растущая изнутри потребность освободиться от них и получить таким образом облегчение, очищение. Поэтому здесь, в русском катарсисе, более чем нестати искусственные «психотехнические рамки» и «управление психотерапевтическим процессом». Ведь если исповедальный момент настал, то стимулом к катарсису будет уже сам поверенный, найденный собеседник-слушатель, а «рамки» и «управление» окажутся в этой ситуации просто «смирительной рубашкой».

И последнее, может быть, самое трудное. Автору следует выделить основные положения русского катарсиса, если решиться предлагать его в качестве психотерапевтического метода. Многие из приведенного ниже перечня довелось использовать практически и убедиться в том, что это «работает», хотя, разумеется, очень много еще требует своего развития и доработки.

Итак, *РУССКИЙ КАТАРСИС: психологические показания к проведению и условия проведения.*

1. Есть внутренняя потребность и готовность поведать кому-то часть своей жизненной истории, рассказать о чем-то давно или недавно случившемся, но оставшимся до настоящего дня внутренне очень значимым.

2. Нужен поверенный (слушатель, собеседник), который смог бы не только выслушать эту историю, но и тонко прочувствовать ее, адекватно воспринять, эмоционально «отрезонировать». Поверенный-собеседник - это как бы «идентифицированная часть Я» рассказчика.

Здесь нужна не только эмпатия. Она важна в русском катарсисе, но одной ее недостаточно, чтобы он состоялся. Нужно (по крайней мере, в чем-то!) душевно-духовное родство рассказчика и собеседника, хотя бы частичное сходство их внутренних миров.

3. На момент катарсиса собеседник становится «частью Я» рассказчика, и к этой части как к своему двойнику обращен катартический монолог рассказчика. Согласно за-

конам внутреннего диалога, внешне такой монолог может напомнить «полифонию» внутренних голосов рассказчика, их разговор, диалог «внутренних Я», в частности, Я-духовного и Я-наличного, Я-иде-ального и Я-реального.

4. Позиция собеседника: внешне - пассивная, внутренне - активная, динамичная, воспринимающая, улавливающая, схватывающая. Вопросы о «всплывающих чувствах», как это принято делать у Роджерса, не задаются, так же, как нежелательны повторения и переспрашивания. Все это может сбить рассказчика с основной, взятой им содержательной линии его жизненной истории. А в русском катарсисе очень важно дать наметиться и затем актуализироваться именно этой линии как субъективно и потому пристрастно освещаемой фабуле жизненной истории рассказчика.

5. Поскольку речь идет о монологе рассказчика, содержание которого - драматическая часть его жизненной истории, то для собеседника, в целях лучшего понимания и структурирования этой истории, может оказаться полезным мысленно для себя отметить отдельные ее части, применив при этом литературные понятия: завязка, фабула (основная сюжетная линия), кульминация, пафос, развязка, финал. Еще интересно бывает отметить постепенное появление и нарастание диалогического спора «внутренних Я», переходящее затем в возможный их конфликт (пафос). По мере их договоренности и разрешения этого конфликта отмечается постепенное снятие внутреннего напряжения, наступление развязки, финала. В зависимости от того, где в данный момент пафос рассказа, эмоции могут в нем проявляться по-разному: либо в виде постепенного нарастания, либо, наоборот, в виде сдержанности и пауз. Всякий раз это, конечно, будет зависеть от личности и рассказчика, от особенностей проявления его переживаний.

6. Окончание катарсиса наступает по мере затухания монолога рассказчика. Собеседник здесь может быть уже более активным, так как на этом этапе он теперь не просто слушатель, но и соучастник случившегося. Ответные реакции собеседника могут быть частично продуманны, частично спонтанны, но в любом случае они должны как-то отражать его посвященность в историю рассказчика. Вопросы и уточнения задаются лишь по мере того, как они становятся нужными рассказчику по завершении монолога.

7. Еще одно, очень важное правило в русском катарсисе. Русский катарсис - это прежде всего исповедь, хотя и не обязательно «по грехам». Поэтому и рассказчик, и его поверенный, то есть слушатель-собеседник, точно должны априори знать следующее: рассказанное не подлежит обсуждению и анализу. Могут быть лишь уточнения, если что-то неясно. И хотя русский катарсис спонтанен, рассказчик в какой-то мере должен быть заранее готов к этой исповеди, должен знать, «что» он хочет поведать собеседнику в первую очередь, «что» больше всего его беспокоит, «что» невозможно уже больше «держать в себе» и «просится наружу». И так же, как в исповеди со священником («по грехам») в рус-

ском катарсисе как в исповеди о случившемся обязательно должна сохраняться тайна этой исповеди, которую не имеет права и не должен разглашать собеседник.

8. Выбор собеседника рассказчиком - вопрос из наиболее сложных. Он основан не только на доверии к собеседнику, но и, как уже отмечалось выше, на душевно-духовной близости рассказчика и собеседника. И о том, как с этим обстоит дело, в первую очередь судит рассказчик. И здесь он должен помнить и понимать, что единственное, о чем можно просить своего собеседника, так это только о терпеливом выслушивании и ни о чем больше. Вопросы собеседником могут задаваться лишь на исходе катарсиса и то только в случае, если к этому подводит рассказчик, потому что ему так удобнее завершить встречу.

9. О частоте встреч в русском катарсисе. Если рассматривать русский катарсис как метод исповедания части жизненной истории, то надо заметить, что такие встречи рассказчика с собеседником не должны быть частыми. Это связано с тем, что речь идет не о текущих грехах (исповедь в храме), а об отрефлексированном фрагменте жизненной истории, которая должна глубинно отстояться, а на это требуется время. Поэтому такие встречи не должны быть чаще, чем раз в полгода, а может быть, даже раз в год или реже. Это еще понятно и в том отношении, что речь идет не о поддерживающей психотерапии, а о глубинном катарсисе, сопровождаемом мощной эмоциональной разрядкой. Последнее должно быть известно не только собеседнику (психологу), но и рассказчику.

10. Длительность встречи зависит, конечно, от конкретного случая, от индивидуальности рассказчика. Но судя по тому, как протекает русский катарсис в реальной жизни, в естественных условиях, это время занимает примерно один час, но оно может быть и больше. Прерывать рассказчика раньше, чем он сам этого захочет, не следует. Однако при подготовке к встрече он должен иметь в виду, на какое примерно время он рассчитывает, и сказать об этом собеседнику.

11. Важнейшим условием встреч в русском катарсисе является их бесплатность, безвозмездность. Причина этого уже объяснялась выше; метод катартического душевно-духовной отдачи в русском варианте не будет работать, если в эту ситуацию вторгнутся товарно-денежные отношения. Исповедальный катартический монолог не может проходить на коммерческих основаниях, поскольку такие условия его проведения сами по себе «убивают» возможность душевно-духовного исповедания. Это понятное условие любой исповеди. Не случайно, может быть, поэтому деньги на нужды храма вкладываются разными путями (свечи, записки, ящики и *т.д.*), но на исповеди они никогда не присутствуют, так как это прекратило бы исповедь, погубило бы ее.

12. Непростым поэтому является вопрос об организации бесплатного русского катарсиса. Но думается, что лучше всего он будет организован по аналогии с сегод-

нышим вариантом меценатства в России. Оно заключается в том, что малооплачиваемые, но похристиански настроенные ученые, инженеры, художники и люди других профессий в назначенное время регулярно приходят в детские дома, где бесплатно обучают детей, стараясь найти в каждом, в ком это возможно, соответствующие способности, интересы, навыки. Это и есть их вариант меценатства на сегодняшний день.

13. Относительно религиозности рассказчика и собеседника. Вопрос этот должен быть прояснен между ними в самом начале, так как от этого во многом будет зависеть то, как будет строиться монолог рассказчика и как

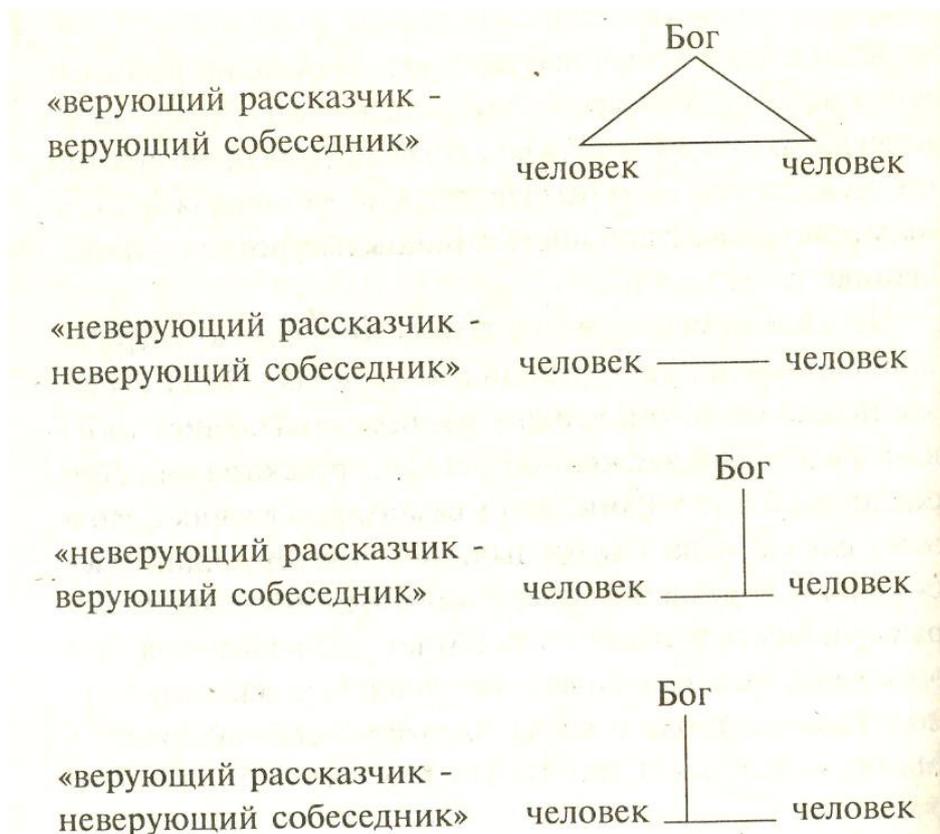
вообще будет протекать катарсис. Теоретически здесь возможны четыре варианта. Два наиболее простых из них - это «верующий рассказчик - верующий собеседник» и «неверующий рассказчик - неверующий собеседник». Несколько сложнее будет взаимодействие в двух других вариантах - «верующий рассказчик - неверующий собеседник» и «неверующий рассказчик - верующий собеседник». Сложность здесь состоит в том, что верующие и воцерковленные люди уже, как правило, имеют определенный опыт исповедания, к которому они привыкли и который ожидают «узнать от других». И поэтому самый простой в плане взаимопонимания вариант встречи в русском катарсисе - это «верующий рассказчик - верующий собеседник». Такая встреча (по понятным причинам) должна начинаться с молитвы и молитвой заканчиваться.

Возможен и другой вариант - «неверующий рассказчик - верующий собеседник». В последнем случае, когда рассказчик открыто заявляет о своей нерелигиозности, собеседник уже не стремится слушать и понимать его в этом ключе и остается с ним лишь на уровне эмпатического вслушивания.

Несколько сложнее обстоит дело в случае «верующий рассказчик - неверующий собеседник». Здесь сложность состоит в том, что внутреннее осмысление, логика и рефлексия жизненной истории рассказчика собеседником будут иными, чем у самого рассказчика. Но в этом случае, как и в предыдущем («неверующий рассказчик - верующий собеседник»), основное «психотерапевтическое звено» встречи будет реализовано за счет эмпатического вслушивания в монолог рассказчика. Да и сам тот факт, что рассказчик выбрал себе этого собеседника, указывает на то, что контакт этот для него очень важен.

И последний вариант встречи, о котором мы уже упоминали вначале, это «неверующий рассказчик - неверующий собеседник». Так же, как и во всех предыдущих случаях, он зависит от выбора рассказчика, от его симпатии к своему собеседнику. Но в этом случае - «неверующий рассказчик - неверующий собеседник» - рефлексия рассказчиком своей жизненной истории, как и оценка ее собеседником, будет замыкаться лишь на житейских проблемах и восприятии этой реальности, без привлечения Бога и апелляции к нему. Во всяком случае, формула «Все ниспослано свыше» здесь уже не проходит. Услов-

но, исходя из сказанного, можно выделить 4 контекста содержания и восприятия монолога рассказчиком и собеседником, в зависимости от причастности каждого из них к вере в Бога:



14. Должен ли собеседник быть обязательно профессиональным психологом? И да, и нет. «Да» - потому что ему необходим опыт «активного вслушивания в клиента», который психологи приобретают в условиях недирективной диалогической терапии по Роджерсу. А такой опыт чаще всего бывает все-таки у профессиональных психологов, еще у психиатров, некоторых педагогов. «Нет» - потому что многие не-психологи часто выступают в роли слушателей (собеседников) в реальной жизни и без профессиональной психологической подготовки. Это происходит просто потому, что их «выбирают». Выбирают, видимо, в силу их природной эмпатии, и если понаблюдать за такими встречами со стороны, то нельзя сказать, что они это делают хуже, чем кто-то из дипломированных психологов. Другое дело, что определенный психологический опыт и профессиональная подготовка им тоже не помешают, а это в сегодняшних условиях можно получить. Но автору представляется, что главное как для психологов, так и для не-психологов здесь все же другое. А именно: собственная природная склонность к исповедыванию и исповеданию.

15. Относительно обстановки, которая способствует проведению русского катарсиса. Она должна быть максимально непринужденной, хотя и рассказчик, и собеседник не должны забывать, что встретились они ради катарсиса, к которому готовился рассказчик, и поэтому известную долю собранности терять тоже не должен. Важна и внешняя сторона обстановки. Для верующих людей оптимальным вариантом представляется «красный угол» комнаты, где висит икона, под ней - лампада, на столе - свеча. (Автору приходилось слышать, в частности, пожелания рассказчиков насчет «избы-исповедальни», «часовни» и другие, но все это на сегодняшний день трудновыполнимо).

Для неверующих, думается, тоже было бы хорошо, если бы на столе стояла свеча, так как это успокаивает, умиротворяет и помогает легче сосредоточиться на своих мыслях. В остальном же внешняя обстановка просто не должна раздражать и отвлекать, а по возможности должна способствовать предстоящей исповеди, создавая для нее подходящее настроение. Подходящими для этой цели представляются пастельные тона красок, наводящие на раздумья картины, в частности пейзажи.

Закончу одним примером из студенческой жизни, довольно неожиданно оказавшимся поэтическим. Раскрывая в лекционном курсе в Институте психологии МГСУ онтологию уровня «душа», я вскользь упомянула о своей идее русского катарсиса и о том, каким себе его представляю. Разумеется, сказала, что все, что мне об этом известно - это либо случайно встречающееся в жизни, где нет специальных психологических приемов и где русский катарсис «просвечивает» просто как свойство русской души, либо он возможен и в нашей психотерапевтической практике, но уже тогда, когда мы сознательно к этому стремимся. Через несколько дней после этого одна студентка, давно интересующаяся христианской психологией и психотерапией и пишущая по этой теме курсовую работу, привела мои мысли о русском катарсисе в соответствие со словами духовной песни иеромонаха Романа, о которой я упоминала когда-то уже в личной беседе с ней. Она сказала: «Помните, вы говорили о русском катарсисе?! А эта песня иеромонаха Романа «Я проплывал на старой барже...» Стихи, да и музыка его к ней... Ведь это и был тот самый русский катарсис в жизни». Я была по-настоящему обрадована.

Во-первых, потому что была услышана своими студентами (а это, уверена, мне не всегда удается).

Во-вторых, потому что, вспомнив о том, что говорила на лекции, и представив себе эту иллюстрацию из песни, я увидела поразительно живое сходство с тем, о чем говорила. И тому обстоятельству, что установлено это сходство не мной, была еще более рада.

Да простит нам наши светские вольности живущий в скиту и не ведающий наших психотерапевтических проблем в миру иеромонах Роман, но без обращения к словам его

уникальной песни, которая записана на кассете «Святая ночь» и содержание которой так тесно перекликается с идеей русского катарсиса, эта статья была бы неполной.

Вот эти слова:

Я проплывал на старой барже  
Под колокольный перезвон.  
Налево - люд, направо - башни,  
Адале - чистый небосклон.  
Мне говорил рыбак пропитый  
О том, о сем - похоже, врал –  
И головою непокрытой  
Мое молчанье одобрял.  
Кричал на ухо одесную,  
Мол, окрещен, хоть нет креста.  
Рукой, что помнит мать родную,  
Иконку стертую достал,  
И, показав, вложил обратно,  
И замолчал, и закурил,  
Болтало от волны накатной,  
И он опять заговорил.  
И так стоял в обновке ватной,  
Наивно душу отводил.  
Иваном звать.  
Давно понятно,  
Иначе б по-другому плыл.  
Ах, перевозчик мой случайный,  
Туда ли правишь, дорогой? ...  
Все тише звуки, все печальней,  
Вот и умолкло за спиной.

31 декабря 1994 г. Скит.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. - М.: Советская Россия, 1979.
2. Братусь Б.С. Христианская и светская психотерапия - МПЖ. 1997. № 4. Спец-выпуск «Христианская психология».
3. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М.: МГУ, 1984.
4. Иеромонах Роман. Внимая Божьему велению. Стихи. Духовные песнопения. - Свято-Михайловское Православное братство, 1997.
5. Начала христианской психологии. - М: Наука, 1995.
6. Ничипоров Б.В. Введение в христианскую психологию. - М.: Школа-Пресс, 1995.
7. Ожегов СИ. Словарь русского языка. - М.: Русский язык, 1988.
8. Флоренская Т.А. Проблема психологии катарсиса как преобразования личности. В кн.: Психологические механизмы регуляции социального поведения личности. - М.: 1979.
9. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. - М.: Институт психологии АН СССР, 1991.
10. Флоренский П.А. Столп и утверждение истины. - М.: Правда, 1991.