
МЕТОД
СОКРАТА
В
ПСИХОТЕРАПИИ



ДЖЕЙМС ОВЕРХОЛЗЕР

Обязательно к прочтению каждому специалисту
по психическому здоровью

ААРОН Т. БЕК

МЕТОД
СОКРАТА
В
ПСИХОТЕРАПИИ

ДЖЕЙМС ОВЕРХОЛЗЕР

THE SOCRATIC
METHOD *of*
PSYCHOTHERAPY

JAMES OVERHOLSER

МЕТОД
СОКРАТА
В
ПСИХОТЕРАПИИ

ДЖЕЙМС ОВЕРХОЛЗЕР

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2022

УДК 616.89-008.19-85:615.85

О-31

Перевод с английского и редакция Т.А. Исмаил
Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Оверхолзер, Дж.

О-31 Метод Сократа в психотерапии/Джеймс Оверхолзер; пер. с англ. под ред. Т.А. Исмаил. — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 306 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-40-5 (укр.)

ISBN 978-0-23118-329-1 (англ.)

В этой книге автор подходит к когнитивной терапии с помощью интерактивных диалогов Сократа, стремясь сократить разрыв между теорией и практикой. Книга рассчитана на клиницистов и студентов, которые наверняка оценят гибкость и творческий подход, повышающие эффективность сеансов психотерапии, основанных на сократическом методе как стратегии самопознания. Также книга будет интересна читателям, которые интересуются античной философией и возможностями ее применения в наше время.

УДК 616.89-008.19-85:615.85

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Columbia University Press.

Copyright © 2018 Columbia University Press.

All rights reserved.

Authorized translation from *The Socratic Method of Psychotherapy* (ISBN 978-0-23118-329-1), published by Columbia University Press.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Введение в метод Сократа	17
Глава 2. Психотерапия как терапия разума	21
Глава 3. Интеграция науки и практики... с философией?	33
Глава 4. Последовательное вопрошание	49
Глава 5. Индуктивные умозаключения	73
Глава 6. Общие определения	91
Глава 7. Сократическое незнание	113
Глава 8. Управляемое открытие	129
Глава 9. Саморазвитие	143
Глава 10. Этика добродетели в центре внимания психотерапии	161
Глава 11. Мудрость	179
Глава 12. Смелость	197
Глава 13. Умеренность	209
Глава 14. Справедливость	225
Глава 15. Благочестие	239
Глава 16. Сократический подход к психотерапии	253
Глава 17. Выводы	263
Список литературы	275
Предметный указатель	301

Содержание

Введение	9
Глава 1. Введение в метод Сократа	17
Глава 2. Психотерапия как терапия разума	21
От античного диалога к современной психотерапии	25
Выводы	30
Глава 3. Интеграция науки и практики... с философией?	33
Как стать психотерапевтом	33
Научные основания психотерапии	35
Интеграция науки и практики	42
Структура сеансов психотерапии	44
Философские основания психотерапии	46
Недостатки эмпирического подхода к психотерапии	47
Выводы	48
Глава 4. Последовательное вопрошание	49
Форма полезных вопросов	52
Содержание вопросов	59
Процесс последовательного вопрошания	66
Выводы	70
Глава 5. Индуктивные умозаключения	73
Психотерапия помогает в проверке гипотез	73
Помочь клиентам сделать новые обобщения	74
Помочь клиентам в уточнении причинных атрибуций	78
Помочь клиентам учиться на новых аналогиях	82
Выводы	89
Глава 6. Общие определения	91
Для начала уточним терминологию	93
Необходимость знания	95
Содержание общих определений	100
Отказ от неточных определений	104
Определения, относящиеся к оценочным стандартам	105
Выводы	110

Глава 7. Сократическое незнание	113
Убеждения и мнения бывают ошибочными	116
Препятствия на пути к открытости знаниям	118
Скептицизм и сомнение	120
Почему стоит стать “незнающим” психотерапевтом	121
Как помочь клиенту признать собственное невежество	124
Выводы	127
Глава 8. Управляемое открытие	129
Управляемое открытие	130
Коллаборативный эмпиризм	133
Вопросы процесса	138
Выводы	141
Глава 9. Саморазвитие	143
Стремление к самосознанию	144
Самопринятие — результат самооценки	148
Саморегуляция и самоконтроль	150
Действия, в основе которых лежат правильные мотивы	157
Выводы	158
Глава 10. Этика добродетели в центре внимания психотерапии	161
Апория	168
Добродетель основана на мудрости	170
Намерения: правильно поступать, руководствуясь правильными причинами	172
Терапия, опирающаяся на совместное исследование	173
Добродетель включает ежедневные привычки	174
Выводы	177
Глава 11. Мудрость	179
Невежество как составляющая мудрости	182
Поиск счастья не в том месте	183
Значение жизненных событий, хороших и плохих	186
Благотворное влияние мудрости	192
Мудрость как фокус психотерапии	193
Психотерапия и развитие мудрости	194
Выводы	195

Глава 12. Смелость	197
Понимание природы смелости	198
Рискованные ситуации	201
Терапевтический диалог как стимулирование смелости	203
Выводы	207
Глава 13. Умеренность	209
Погоня за удовольствиями, престижем или совершенством	211
Сдерживание склонности к излишествам	214
В поисках середины между двумя крайностями	215
Ценность предчувствия вины или сожаления	218
Выводы	222
Глава 14. Справедливость	225
Справедливость означает равное отношение ко всем	229
Справедливость — это не месть	230
Благотворное воздействие заслуженного наказания	234
Единство добродетелей	235
Выводы	237
Глава 15. Благочестие	239
Смерть — это конец или новое начало?	243
Исследуйте, но не читайте лекции	246
Вопросы важнее ответов	246
Выводы	250
Глава 16. Сократический подход к психотерапии	253
Терапия должна опираться на прочный терапевтический альянс	258
Выводы	259
Глава 17. Выводы	263
Заключительные мысли	273
Список литературы	275
Предметный указатель	301

Введение

С чего начать оценку метода Сократа? Как может историческая личность, жившая более 2000 лет назад, оказывать влияние на психологические методы лечения сегодня? Можно ли объединить античную философию с современной психотерапией? Уже более тридцати лет эти вопросы играют важную роль в моей жизни, влияя на мои научные труды, работу в клинике и личностный рост.

Я думаю, что мой интерес к самоуправляемому открытию начался еще в детстве. В третьем или четвертом классе, когда я был ребенком, у меня были проблемы с домашними заданиями по арифметике и чтению. Простые математические формулы и трудные слова вызывали у меня чувство разочарования и досады на себя. Я не видел необходимости в этой бессмыслице и не мог предположить, что в моей жизни наступит момент, когда мне понадобятся эти навыки. После ужина я часто просил родителей мне помочь. Мать всегда перекладывала это на отца. Но мой отец работал весь день, уходя из дома в пять тридцать утра. Он обещал мне помочь с уроками, но после ужина всегда читал вечернюю газету (тогда в больших городах ежедневная газета выходила утром и вечером), и это занимало большую часть его времени. В детстве мы часто шутили, что наш отец проводит столько времени за чтением газет, что, наверное, заучивает их наизусть. Когда я ложился спать, он обещал проверить мои уроки и оставить записку с замечаниями. На следующее утро “запиской” от отца были исправления в моих тетрадях без каких-то объяснений или указаний на то, что я сделал не так. Я всегда получал хорошие оценки за мою (его) домашнюю работу, но это была не моя работа и, что самое плохое, я ничему не учился. В конце концов я перестал просить его помочь. Даже в детстве я понимал, что, как бы ни было приятно получать готовые ответы, важно стараться искать их самому и учиться. Мой отец был хорошим, честным и трудолюбивым человеком. Но он не был талантливым учителем, а я, вероятно, в те ранние годы не был талантливым учеником.

Подобный опыт я пережил, когда увлекся сборкой моделей кораблей и автомобилей из хобби-наборов. Я наслаждался *идеями* создания модели

большого корабля или даже корабля в бутылке. Однако всякий раз, открывая коробку и видя множество крошечных деталей, я испытывал подавленность. Моему отцу нравились мелкая ручная работа, поэтому он всегда мне помогал. Но опять же, ему было легче работать одному поздно вечером, когда мои маленькие руки ему не мешали. Через неделю я получал прекрасную модель корабля, которую затем разбираю на детали своими руками. Я не гордился этими кораблями (кроме одного, который, наконец, собрал сам — небольшой траулер, состоявший из 12 частей).

Пожалуй, у меня был третий шанс научиться делать что-то самому. Когда мне было 17, я за 700 долларов купил свой первый автомобиль AMC Javelin 1968 года выпуска. У него был 3,5-литровый двигатель и ручная коробка передач. Однако на момент покупки у автомобиля уже было 150 тыс. км пробега. В первые месяцы мне пришлось поменять стартер, шланги радиатора, глушитель и амортизаторы. Я не испытывал любви к механике, но думал, что смогу научиться управлять механической коробкой передач и своими руками ремонтировать автомобиль — два подвига, которые раньше мне никогда не приходилось делать. Мой отец был опытным механиком-любителем и с помощью отвертки, проволоочной вешалки для одежды и клейкой ленты мог починить практически все. Я надеялся научиться азам автомеханики, но все пошло не так, как я ожидал. Зимой и летом я проводил на заднем дворе, пытаюсь починить автомобиль, имея при себе элементарный набор инструментов и еще более элементарные знания по автомеханике. Отец предложил мне хранившееся у нас “Руководство” Чилтона, в котором на пятистах страницах содержалось подробные описания и чертежи каждой детали, состоящей из болтов, прокладок и пружин. Однако без понимания того, как работает или двигается каждая деталь, от чертежей было мало прока. Когда я в полном отчаянии лежал два-три часа на бетонном полу, отец приходил, давал мне несколько малозначащих советов и тут же начинал злиться из-за моего невежества. Однажды после того, я как пошел делать уроки (теперь я делал *все* уроки самостоятельно), мой отец взялся за дело, быстро отремонтировал машину, и на ней снова можно было ездить. Я испытал разочарование, длившееся много часов и сопровождавшееся чувством стыда из-за своего невежества, и до сих пор плохо разбираюсь в автомеханике.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что стояло на моем пути к обучению. До сих пор я так и не узнал, что такое бином Ньютона, но кое-что узнал о других вещах. Я понял, что обучение — это не лекции и не нагоняи. Я осознал, что обучение происходит на практике, а не когда мы получаем

от кого-то инструкции. Я понял, что освоение новых навыков сопровождается чувством гордости. Я научился делать вещи самостоятельно и считаю, что это раннее чувство собственного невежества и отчаяние заложили основу моего интереса к сократическому методу.

Во время учебы в аспирантуре я записался на курс криминологии. Профессор проводил общие лекции по социологии и праву, отдавая предпочтение стилю преподавания, похожему на версию сократического метода. Он задавал вопросы группе и, если никто не отвечал, открывал список студентов и выбирал кого-то наугад. Еще он любил вызывать студентов, сидящих на задних рядах, так как вероятность того, что они не выполнили домашнее задание, была самой высокой. Если бедный студент запинался, не знал материал или давал неполный ответ, обычно профессор реагировал так: “Почему бы вам не продолжить чтение по этой теме? Я задам вам этот же вопрос на следующей лекции”. Он записывал вопрос и имя студента, чтобы не забыть выполнить свое обещание/угрозу. Такая реакция пугала нас всех. Я быстро научился поднимать руку, чтобы отвечать на любой вопрос, на который, по моему мнению, знал ответ, чтобы избежать сложного вопроса.

В аспирантуре мне очень нравились книги о меняющих точку зрения методах [216], и в них упоминалось использование вопросов и индуктивных умозаключений как ключевых компонентов сократического метода. В этих книгах я встречал отсылку к некоему неопубликованному докладу с более подробным анализом сократического метода в консультировании и психотерапии, но когда несколькими годами спустя я спросил одного из них о докладе, тот не смог его найти [*Рон Матросс*, частная беседа, 10 октября 1989 г.]. Я подумал, что этот метод может стать потрясающей стратегией психотерапии, и приступил к самостоятельному исследованию философских оснований сократического метода без этого мифического неопубликованного доклада.

Будучи молодым психологом-аспирантом, я придерживался теории и идеалов поведенческой терапии. В начале 1980-х гг. когнитивная революция шла полным ходом. Работы Аарона Бека и Альберта Эллиса уже изменили ландшафт современной психотерапии. Когнитивные подходы большую роль отводили поведенческим изменениям и помогали обобщать их результаты, что позволяло строго контролировать предпосылки и последствия.

Когда я учился в аспирантуре, на одном из семинаров профессор полагался на несколько искаженную версию сократического метода. Он часто задавал вопросы, чтобы исследовать относящиеся к психотерапии темы,

ожидая, что студенты будут вступать в спор и исследовать собственные убеждения и ценности. Однако если профессору нравился конкретный студент, вопросы были относительно простыми. Если этот студент ошибался, вопросы становились еще проще. А для некоторых студентов, которых профессор не любил, вопросы были очень сложными и на них невозможно было ответить. Как член элитной группы избранных студентов, я чувствовал его предвзятость и как-то раз поделился своими опасениями со студентами, которых он недолюбливал. Несмотря на то что он неправильно использовал поисковые вопросы, я сохранил свою признательность сократическому методу и его применению в управлении по-настоящему обучающим исследованием с помощью диалога.

Читая Платона и изучая интерпретации его диалогов современными философами, я постоянно спрашивал себя, как эта информация поможет мне в работе психотерапевта. Процесс был медленным не только потому, что чтение философских текстов связано с преодолением сложностей языка и специфической манеры письма, но и потому, что у меня было много других обязанностей — семинары, стажировки и собственные научные проекты. Тем не менее всякий раз, когда я находил немного свободного времени, я возвращался к изучению философии. С годами я выработал такой ритм работы: читать книги и статьи по античной философии, писать о сократическом методе, работать над своими идеями и над их воплощением в терапии, проводить сеансы с клиентами и постоянно задаваться вопросом о том, что действительно будет работать на сеансах терапии, а что лишь представляется мне разумным, исходя из моей личной, неискушенной, наивной точки зрения. Во время стажировки в докторантуре я написал первую статью о сократическом методе как компоненте лечения клиентов с зависимым расстройством личности [324]. Затем я приступил к разработке более полной модели сократического метода как основы психотерапии [325]; эти идеи я продолжаю исследовать и развивать до сих пор.

После того, как я начал работать на факультете в Кейсовском университете Западного резервного района, мои приоритеты изменились. Главным стал запуск независимой программы клинических исследований и подготовка лекций для магистратуры и бакалавриата. Моя работа над сократическим методом отошла на второй план. Хотя большую часть времени я посвящал сбору данных и публикации научных трудов, у меня сохранилась небольшая клиническая практика. Я всегда понимал, что мои лучшие сеансы включают главные компоненты сократического подхода, и продолжаю считать, что гораздо лучше выполняю обязанности психотерапевта,

если сфокусируюсь на нем. Мой интерес и фокус исследования оставались прежними, а взгляд на модель развивался. Я изучил разные компоненты сократического метода и намеревался написать статью об использовании вопрошания как руководства в терапии, но в процессе работы постоянно чувствовал необходимость связать эту идею с использованием индуктивных умозаключений. В результате я стал работать над двумя темами одновременно и писать в тот год две статьи сразу.

Как правило, на каждую статью о сократическом методе у меня уходило примерно два года (иногда и больше), так как одновременно с этим я работал над разными проектами, пересматривал свои идеи и добавлял описание клинических случаев. Я был нетерпим к абстрактным идеям, которые нельзя перевести в клинические методы. Я также был нетерпим к сырым описаниям клинических случаев, которым не хватало прочного теоретического базиса. Проблема, которую я решал на протяжении всей своей карьеры, — как совместить философское ядро сократического метода со стратегиями современной психотерапии, опираясь на реальные клинические случаи. Процесс вынашивания, применения и оттачивания этих идей занял десятилетия, но я понимаю, что он помог мне вырасти как в личном, так и в профессиональном плане.

Я считаю важным упомянуть об осторожном использовании в научных работах историй клиентов и клинических случаев. В этой книге я использовал истории клиентов, с которыми работаю на протяжении многих лет. Я включил в нее примеры, демонстрирующие ход моих мыслей и мои идеи. Я работаю практикующим врачом уже более тридцати лет и ценю многие идеи, к которым пришел во время работы со своими клиентами. Однако я также уважаю своих клиентов и считаю конфиденциальность краеугольным камнем эффективной психотерапии. Многие детали клинических случаев я опустил, замаскировал или каким-то образом изменил. Публикуя эти материалы, я руководствовался тремя принципами. Во-первых, если история клиента описана подробно, я просил его дать письменное разрешение на использование этих конфиденциальных данных в научных работах с образовательной целью. Во-вторых, в большинстве случаев я старался убедиться, что представленные в книге материалы не позволяют раскрыть настоящие личности клиентов. В кратких описаниях я избегал давать информацию о жизни клиентов, их семьях или проблемах. Справочные материалы и конкретные детали я менял таким образом, чтобы защитить их анонимность. В-третьих, в каждом случае я пытался представить личную информацию о клиентах в виде компиляций из резюме и цитат, объясня-

ющих мой стиль психотерапии, и одновременно с этим представить весь клинический материал таким образом, чтобы в описание входили реальные диалоги, происходившие на наших сеансах. Фокусом моего внимания была роль психотерапевта и конкретный обмен мнениями на реальных сеансах терапии. Иногда я опускал конкретные детали и объединял информацию о нескольких клиентах, создавая общий сценарий, основанный на реальных сеансах психотерапии, но не привязанный напрямую к какому-то моменту времени. Я считаю, что, придерживаясь этих трех принципов, сохранил конфиденциальность своих клиентов и выполнил требования безопасности и анонимности. Моей целью было достижение такой степени анонимности, чтобы, даже если мои бывшие клиенты вдруг прочитали эту книгу, они не были бы уверены, что речь идет о них.

Я — лицензированный клинический психотерапевт с большим опытом работы в когнитивно-поведенческой терапии. Сегодня в психиатрии большой акцент делается на исследованиях, обосновывающих ту или иную психологическую интервенцию. Тем не менее мало исследований посвящено обоснованию сократического метода как формы психотерапии. Эта нехватка эмпирического обоснования вызывает сожаление, но вполне логична. Свою жизнь и диалоги Сократ строил на теоретических идеях и здравом смысле. Он доверял системе убеждений только тогда, когда все идеи в ней были согласованы друг с другом, когда между ними не было внутренних противоречий. Обсуждая с собеседником какую-то тему, Сократ искал несовместимые и конфликтующие между собой убеждения. Находя такие несовпадения, он помогал человеку увидеть нестыковки, а затем настоятельно рекомендовал отбросить какое-то из своих убеждений. Как историческая фигура Сократ не нуждался в исследовании, так как истинные знания, согласно его точке зрения, можно обнаружить только с помощью аргументации и диалога. Кроме того, многие из интересовавших его проблем он пытался решить, отыскивая ответы на главные жизненные вопросы и опираясь на такие моральные категории, как смелость или справедливость. Эти понятия настолько абстрактны, что их эмпирическое исследование просто невозможно. Многие из стратегий сократического метода совпадают со стратегиями современной психотерапии. Процесс исследования идей и поиска рациональных оснований с помощью аргументации и диалога играет центральную роль в когнитивно-поведенческой терапии и ее более поздних ответвлениях.

В этой книге я попытался сформулировать идеи, впервые представленные в античной философии, и применить их к реалиям, с которыми стал-

живается современная психотерапия. На протяжении всей своей профессиональной карьеры я понимал, что слишком большое внимание в терапии уделяется “новым” идеям, но начав более подробно изучать эти “инновации”, я зачастую обнаруживал, что они — те же старые идеи, только ретушированные или упакованные в новую терминологию. Поэтому я продолжаю с уважением относиться к старым источникам и на протяжении всей книги с удовольствием цитирую старых авторов. Изучаемые в философских трудах абстрактные понятия остаются важными темами, с которыми сегодня сталкивается общество. Слишком много публикаций на данный момент следуют последним модным тенденциям и рискуют остаться в стороне от важных тем и идей.

Настоящая книга призвана помочь специалистам по психическому здоровью подойти к сеансам терапии с более общей, философской точки зрения. Ее цель — исследовать проблемы каждого клиента с точки зрения личностного роста и развития, а также сформулировать идеи и стратегии, которые будут направлять работу психотерапевта к эффективным изменениям.

В этой книге я рассматриваю теоретические основания *сократического метода* — метода, разработанного Сократом и продолженного Платоном, и обсуждаю, как с его помощью выработать стратегии, помогающие проводить сеансы психотерапии. Каждая из этих стратегий взята из диалогов Платона, но я проверял их в течение более чем тридцати лет в своей клинической практике.

Прежде чем закончить это предисловие, я хочу выразить благодарность многим людям. Я глубоко признателен своей любящей жене и дорогим детям. Без них моя жизнь наверняка состояла бы из одних зависимостей и страданий. Я не понимал бы ее смысла и зря потратил бы тридцать лет на какую-то чепуху, будь то крайние формы научной продуктивности или слишком частые загулы с друзьями. Благодаря семье я чувствую, что обрел смысл жизни и ценности, которым рад отдавать свое время и силы.

Я в равной степени в долгу перед своими клиентами. Для меня большая честь работать психотерапевтом, я считаю, что это высшая степень, которой может достичь психолог. Клиенты доверяли мне свои мысли, мечты, заботы и личные проблемы. Я хотел бы поблагодарить конкретных людей, назвав их по именам, но это было бы неправильно. Я благодарен судьбе за время, проведенное с ними, и надеюсь, что мои слова помогли некоторым из этих замечательных людей. Я знаю, что общение с ними обогатило мою жизнь. Также я хочу поблагодарить своих учеников и коллег. На протяжении многих лет я был счастлив обсуждать эти темы на занятиях со своими

студентами и аспирантами. Эти дискуссии в аудитории открыли передо мной бесчисленные возможности обмена мнениями, оттачивания собственной точки зрения, проверки идей и уточнения мыслей. Меня всегда впечатляли точная информация и пронизательные замечания, которыми мои ученики делились в аудитории.

Наконец, я бесконечно благодарен своему другу и коллеге доктору Гёргену Гёстасу, нашедшему время внимательно прочитать главы этой книги и дать полезные советы. В ходе длительного процесса работы над ней он постоянно делился своими идеями и конструктивными замечаниями, а также мотивировал меня на написание следующих глав.

Я счастлив выразить благодарность *CWRU Baker-Nord Center* за финансовую поддержку в подготовке предметного указателя книги и всем членам сообщества Кейсовского университета Западного резервного района за проявленное ко мне терпение и поддержку моих научных усилий. Наконец, без предоставленного мне творческого отпуска я вряд ли нашел бы время, чтобы сосредоточиться на описании сократического метода в этом длинном трактате.

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

ГЛАВА 1

Введение в метод Сократа

Сократический метод помогает обучаться и открывать новое в процессе совместного исследования, его можно применять во многих ситуациях. Этот метод возник в античности в ходе дискуссий, которые Сократ вел в Афинах.

В психологической литературе многие авторы, в том числе Аарон Бек и Альберт Эллис, приветствовали сократический метод как эффективный инструмент обучения и проведения сеансов психотерапии, что возродило научный интерес к нему. Однако у разных авторов есть расхождения в отношении названия — “сократический метод”, “сократический диалог” и “сократическое вопрошание” [73]. Сократический диалог имеет много разных форм [74]; ученые даже расходятся во мнениях относительно того, был ли вообще у Сократа особый метод [427]. Более того, большинство авторов упоминают сократический метод лишь вскользь и редко описывают важные детали, касающиеся идей или процедур, лежащих в основе этого подхода. В этой книге мы попытаемся уточнить идеи и процедуры использования сократического метода на сеансах психотерапии. Но я не стану уделять много времени проблемам терминологии. Мы будем использовать понятие “сократический метод” наряду с “сократическим диалогом”, “сократической дискуссией” и *elenchus*. Сейчас я объясню этот термин.

В классических текстах *sophia* означает мудрость, которой обладает только тот, кто стремится к жизни, полной осмысленного созерцания. Ее противоположностью является *episteme* — знание, приобретенное с помощью научного подхода. *Phronesis* — практическое понимание, *techne* — технический опыт, *aporia* — состояние озадаченности или замешательства, часто возникающее в результате сократического вопрошания, когда люди осознают собственное невежество. Пожалуй, центральное понятие в сократической дискуссии — это *elenchus*. Оно означает процесс взаимного вопрошания и опровержения. В целом *elenchus* представляет собой тради-

ционный сократический подход. В простом варианте это обмен вопросами, направленный на выяснение и опровержение убеждений собеседника. В более общем плане *elenchus* — это жизненная стратегия, заключающаяся в стремлении к осмысленности и объективности [235].

Историческая основа платоновских диалогов сохранилась в целом в философии и классических текстах. Несколько авторов, работающих в образовании (например, Уитли [505]) и прикладной философии (например, Ховард [202]), отсылают к Платону. Однако большинство, если не все ученые, обсуждающие сократический метод в психологии, не цитируют никаких античных или современных философов. Я стараюсь оставаться верным исторической фигуре Сократа, изображенной в диалогах Платона. По возможности я стараюсь придерживаться приписываемых Сократу слов и использую цитаты из классического первоисточника — двухтомника *The Dialogues of Plato*, переведенный и отредактированный Бенджамином Джоветтом (1892–1937).¹ Меня удивляет и немного разочаровывает, когда авторы выдают собственные оценки и мнения за идеи Сократа и Платона без какого-то указания на то, что они когда-либо читали эти важные труды. Чтобы понять сократический метод, мне пришлось выйти за рамки своей научной области и изучать античных авторов и философов. Эта стратегия поставила передо мной как перед ученым и преподавателем бесконечный ряд проблем. Я преодолевал трудности разных эпистемологий, методов и стилей письма в психологии и философии. Кроме того, хотя платоновские диалоги порой весьма увлекательны, было сложно следить за повествованием, извлекать из диалогов уроки и при этом интерпретировать материал в понятиях современной клинической психологии.

В философских сочинениях термин “сократический метод” обычно является синонимом понятия *elenchus*. Как правило, я избегаю последнего термина, потому что он выходит за пределы психологического лексикона. Однако можно определить *elenchus* и как дискуссию, направленную на противостояние убеждениям клиента, их оспаривание и опровержение, если он не может обеспечить сильную логическую поддержку этим убеждениям. Это понятие вполне подходит для современной когнитивной терапии. *Elenchus* помогает человеку медленно и постепенно двигаться в направлении открытий и новых инсайтов, которые он будет проверять и оценивать [431]. В истинном сократическом диалоге мы делаем акцент на логике

¹ В этой книге мы будем цитировать диалоги Платона по изданию: Платон. *Собрание сочинений в 4 т.*/(пер с древнегреческого под общ. ред. А.Ф. Лосева). — М.: Мысль, 1990. — Примеч. ред.

и примерах. Было бы логично считать клиническую работу и связанные с ней случаи клиентов природной лабораторией, где можно вдохновляться и исследовать новые идеи [501].

В исторических диалогах Платона термин *interlocutor* относится к участникам бесед с Сократом. Обсуждая клинические случаи и пытаясь привязать материал к философским источникам, я иногда стираю грани и называю участника дискуссии “клиентом”, а не собеседником. Аналогичным образом вместо того, чтобы постоянно отсылать к Сократу и диалогу, происходившему много веков назад, я иногда осторожно заменяю Сократа на “психотерапевта”.

* * *

В данной книге я цитирую широкий круг источников, в которых упоминаю многих пионеров психологии, психиатрии и философии. Поскольку основу метода Сократа составляет философия, многие цитаты взяты из старых работ и философских журналов. Я не слишком нуждаюсь в шумихе, связанной с результатами последних исследований, когда дело касается античности. Также я включил много цитат, обосновывающих философские основания сократического метода. В перечень литературы не вошли многие работы по психологии, потому что список и так довольно обширный. Однако я чувствую, что обязан обосновывать цитатами утверждения из области философии, классики или этики добродетели.

Чтобы облегчить понимание этих абстрактных идей, я написал книгу в жанре беллетристики, а не в стиле научного трактата. Как утверждали Бейтлер с коллегами [46], стандартный формат академических журнальных статей не соответствует рекомендациям для работ по психотерапии — ведь монография по психотерапии должна быть открыта к обсуждению, исследованию и выдвиганию новых идей, которые принесут пользу практикующим и будущим психотерапевтам. Я надеюсь, что аспиранты, врачи и профессора университетов оценят представленные в моей книге идеи и вдохновятся на включение сократического метода в свой подход к психотерапии.

Наконец, опора на сократический метод требует важного концептуального сдвига. Гораздо меньше внимания в методе уделяется эмпирическим доказательствам. Вместо этого стратегия опирается на общие теории функционирования человека в сочетании с многочисленными отсылками к клинической практике. На представленные в ней идеи оказала влияние герменевтика как современная стратегия изучения человеческого поведения [358]. Эмпиризм предполагает изучение собранных объективно данных наблюде-

ния. К сожалению, эмпирический подход плохо подходит для изучения абстрактных понятий, главных в сократическом методе. Герменевтика, напротив, включает в себя научные попытки описания поведения без отсылки к абстрактным понятиям или теоретическим предположениям [358].

Сократический метод тесно связан с рациональным обоснованием идей, которое опирается на проверку гипотез, изучающих разные убеждения [358]. Герменевтика, со своей стороны, основывается на оценке практической активности на ежедневных сеансах терапии. Таким образом, используемый в психологии сократический метод опирается на рациональный анализ исторических идей и *одновременно* на практическую оценку работы, проводимой на еженедельных сеансах психотерапии.

Описывая сократический метод в психотерапии, я рассматриваю в книге основные компоненты терапевтического диалога:

- 1) серии вопросов для сбора информации и подробного изучения тем;
- 2) индуктивные умозаключения, помогающие учиться на конкретных примерах и применять новые знания к жизненной ситуации клиента;
- 3) акцент на общих понятиях или универсальных дефинициях, что обеспечивает выход дискуссии за пределы узкого фокуса на конкретных проблемах или маловажных событиях;
- 4) осознание психотерапевтом и клиентом пределов своих знаний, непредвзятый подход ко всем ситуациям и готовность учиться;
- 5) использование *управляемого открытия*, позволяющего продвигаться вперед в диалоге с искренним желанием найти новые идеи. Объединив эти пять компонентов, их можно использовать для концентрации на главных целях терапии, а именно: развитие самоконтроля с упором на самосовершенствование, готовность использовать этику добродетели как руководство при принятии важных жизненных решений, движение к позитивным целям. Таким образом, руководствуясь сократическим методом, психотерапия опирается на давно устоявшиеся понятия, объединяя их с современной терапевтической практикой.

Моя цель — представить в этой книге новые идеи, которые могут помочь новичкам и опытным специалистам в консультировании по вопросам психического здоровья. Я также с готовностью признаю, что эта область нуждается в гораздо большем количестве идей и исследований. Книга раскрывает идеи, которые я нашел полезными для себя как для психотерапевта, и я приветствую новые голоса, разделяющие или оспаривающие эти идеи.

ГЛАВА 2

Психотерапия как терапия разума

В основе сократического метода лежат жизнь и философия Сократа. Сократ (469–399 до н.э.) был бедным древнегреческим философом. В Афинах, где он провел всю свою жизнь, ему нравилось беседовать с жителями, вовлекая их в серьезные дискуссии на вечные философские и общественно-этические темы.

Отец Сократа, Софрониск, был то ли скульптором, то ли каменотесом. Сократ тоже был своего рода скульптором, только человеческого разума. Он использовал вопросы и диалоги, чтобы отсечь все поверхностное, наносное и открыть истинный образ мысли или суть идеи. Мать Сократа, Фенарета, была повитухой (акушеркой), и он сравнивал себя с ней, так как помогал мыслям рождаться.¹ Метафора повитухи отражает взгляд Сократа на обучение [190]. Он сам не вынашивал идеи, но помогал другим, часто более молодым и менее опытным людям, формировать собственные мысли [387]. Как и акушерка, стимулирующая роды с помощью лекарств, Сократ побуждал искать истину с помощью вопросов, для начала вызывал у собеседника замешательство и раскрывая ему его невежество [478]. *Elenchus* — это интерактивный диалог, в ходе которого исследуется абстрактная тема и выявляются пробелы в логических умозаключениях. Цель сократического *elenchus* — привести в осознанное сознание клиента новую идею [429].

Сократ ценил жизнь философа. Он отказывался быть учителем и даже выступал против того, чтобы его так называли. По мнению Сократа, учитель должен обладать определенным набором знаний и делиться ими со своими учениками. Сократ же, наоборот, считал себя не знающим, но заинтересованным в *обучении*. Он считал себя товарищем по исследованию,

¹ *Тезетт*, 157.

соискателем знаний, которые можно проверить. Сократ никогда не записывал свои мысли, потому что не доверял письменному слову [431]; он считал, что чтение побуждает запоминать идеи, которые после этого становятся “высеченными в камне”. Письменный документ нельзя персонифицировать, подогнать под уровень ученика или адаптировать к уникальным интересам каждого человека [246], он не поможет избежать каких-то неверных толкований или недопонимания у читателя [203]. Письменное изложение похоже на многословный монолог [431]. Нельзя обменяться вопросами и ответами с книгой [103]. Сократ утверждал: “В этом... дурная особенность письменности, поистине сходной с живописью: ее порождения стоят, как живые, а спроси их — они величаво и гордо молчат. То же самое и с сочинениями... Всякое сочинение, однажды записанное, находится в обращении везде — и у людей понимающих, и равным образом у тех, кому вовсе не подобает его читать, и оно не знает, с кем оно должно говорить, а с кем нет”.² Поскольку с книгой невозможно вести интерактивный диалог [502], читателю отводится лишь пассивная роль.

Здесь есть скрытая ирония. Я пишу книгу об исторической личности, выступавшей против книг, и использую содержащиеся в древних текстах приписываемые Сократу слова, которые объясняют, почему так ценны устные диалоги. Живой обмен вопросами и ответами заставляет человека отстаивать или опровергать свои убеждения и способствует истинному пониманию [246]. В *Федре* Платона Сократ жалуется³ на то, что изложенную в письменной форме идею можно распространять ненадлежащим образом и использоваться не так, как было задумало автором. Сократ, напротив, был убежден в том, что лучшие идеи генерируются путем взаимодействия двух разумов, как если бы сталь ударяла по кремню. Я надеюсь делать то же самое — стимулировать рождение идей в области психотерапии, которая в эпоху протоколов и сценариев находится в упадке.

Всю свою взрослую жизнь Сократ проводил на Агоре — открытой рыночной площади Афин, где вовлекал местных жителей во вдумчивые диалоги. Они фокусировались на понимании человеком абстрактных понятий. Популярный в то время учитель софистов Протагор читал убедительные лекции, рассчитанные на некритичное, пассивное восприятие учениками. Сократ, напротив, предпочитал более интерактивный стиль, используя

² *Федр*, 275.

³ Там же, 275, d–e.

живой обмен мнениями и рациональное исследование идей [478]. За это он был обвинен в безбожии и совращении афинской молодежи и предан суду.

Сократа считали безбожником, потому что он выступал против общепринятых взглядов на богов и богинь, полагая, что они должны быть полностью добродетельными, без каких-то проявлений гнева, похоти, злости или ревности — типичных качеств богов древнегреческой мифологии [210], обладавших сверхъестественными способностями, но часто использовавших их во вред другим или проявлявших жестокость. Эти радикальные взгляды шли вразрез с общепринятыми представлениями времен Сократа. Его обвинили в совращении афинской молодежи, так как некоторые из его слушателей, молодых людей, стали подражать его стилю диалога, задавая вопросы людям во власти. Подобное бунтарство рассердило правителей Афин, и они обратили свой гнев против Сократа, сделав из него козла отпущения [495]. Другими словами, Сократ был непопулярен, потому что не доверял расхожим мнениям и оскорблял местных правителей, нанося урон их репутации [469].

Сократа судили, признали виновным и приговорили к смертной казни; несмотря на возможность легкого побега, он оставался в заключении до тех пор, пока не пришло время выпить чашу цикуты и умереть. В последние минуты жизни Сократ был окружен друзьями и принял смерть с достоинством.

Платон — друг, последователь и соратник (а не ученик) Сократа, взял на себя роль его биографа, записав сократические диалоги. Почти все, что мы знаем о Сократе, дошло до нас через сочинения Платона (отдельные идеи были взяты у Ксенофонта). Платон родился в 428 г. до н.э. в богатой семье. За свою жизнь он приобрел широкие знания в философии, политике и управлении государством. После казни Сократа Платон решил записать для потомков его диалоги, чтобы сохранить его идеи.

Диалоги написаны в обратном хронологическом порядке, начиная с суда и казни Сократа, которым посвящена *Апология Сократа*. Считается, что именно *Апология*, описывающая события последнего месяца жизни философа, из всех диалогов является наиболее исторически точным. По мере написания Планом диалогов в обратном хронологическом порядке Сократ становился все моложе, а воспоминания Платона — все менее привязанными к реальным событиям и все более подходящими на плод его воображения. Тем не менее нет смысла искать их настоящего автора, поскольку идеи Сократа и Платона тесно переплетены. Диалоги Платона часто считаются полуисторическими описаниями жизни и уроков Сократа.

В целом все произведения Платона называются “диалогами”, потому что каждый из них представляет собой беседу Сократа с одним или несколькими гражданами Афин. (Однако есть два диалога Платона — *Законы* и *Софист* — в которых Сократ вообще не фигурирует, и один — *Политик* — в котором он играет второстепенную роль.) Хотя ведутся некоторые споры относительно их хронологии [10], диалоги раннего периода были написаны где-то между 399 и 388 гг. до н. э. (*Апология Сократа*, *Критий*, *Лахет*, *Ион*, *Хармид*, *Евтифрон* и *Протагор*). Диалоги переходного периода написаны между 388 и 387 гг. до н.э. (*Минос*, *Горгий*, *Федон*, *Федр*, *Пир*, *Парменид*, *Критий* и *Государство*). Диалоги зрелого периода созданы между 367 и 361 гг. до н. э. (*Софист*, *Законы*, *Политик* и *Филеб*). Есть еще несколько диалогов, авторство которых не подтверждено (*Эриксий*, *Менексен*, *Гиппий меньший*, *Алкивиад I* и *Алкивиад II*). Из-за того, что Платон потратил столько времени на воспроизведение каждого диалога, содержащиеся в них идеи можно отнести скорее к идеям Платона, чем Сократа [402]. Так, принято считать, что *Государство* выражает взгляды, которых придерживался Платон, а не Сократ. Тем не менее описанный в диалогах поиск Сократом знаний считается гораздо более исторически точными, чем все, что было написано о нем в трудах Ксенофонта [154].

После смерти Сократа Платон купил участок земли на восточной окраине Афин. Там в роще, посвященной афинскому герою Академу, где-то между 388 и 385 гг. до н. э. был заложен фундамент философской школы. Это место стало площадкой, на которой ученые мужи собирались и делились своими достижениями в философии, математике, юриспруденции и геометрии. Школа была названа Академией, и ее принято считать первым университетом. Платон жил и работал в Академии до самой своей смерти в 348 или 347 г. до н. э. Как учебное заведение Академия просуществовала вплоть до 529 г. н. э.; теперь это заброшенное место на окраине Афин.

Сократический метод — это универсальное понятие, используемое для обозначения способа дискуссии, вопрошания Сократа, часто направленного на выявление четких дефиниций этических терминов [182]. Форму сократического диалога часто называют *dialectic* или *elenchus*, хотя между этими понятиями есть тонкие различия [272]. В *elenchus* Сократ использует вопросы, чтобы исследовать все аспекты некоего утверждения, и часто в процессе обнаруживает и опровергает неверные или неподтвержденные убеждения, лежащие в основе этого утверждения [282]. Изучение и опровержение ошибочных убеждений играет центральную роль в *elenchus* [392]. Вопросы часто

помогают найти верное определение основополагающих абстрактных понятий [272]. Серии вопросов исследуют значение и вероятную истинность убеждений клиента [396]. Устранение ошибочных убеждений и незнания подготавливает почву для поиска новой достоверной информации [282]. В диалектике дискуссия нацелена на изучение идей, столкновение противоположных взглядов и устранение ложных убеждений.

В то время, когда Платон возглавлял Академию, туда пришел Аристотель и обучался в ней восемнадцать лет. Аристотель был автором важных научных трудов в разных областях и наставником Александра Македонского. В наши цели не входит обсуждение его энциклопедического подхода к этике; мы будем оставаться верными идеям Сократа (и Платона). В этой книге, посвященной сократическому методу, мы будем сохранять четкую ориентацию на систему идей, выдвинутых Сократом и продолженных Платоном. Мы не будем рассматривать других ученых, оставивших след в философии, логике и этике, чтобы оставаться верными Сократу и его методу.

От античного диалога к современной психотерапии

В этой книге мы исследуем современную психотерапию, ее сильную и слабую стороны. Как ученый и клиницист я уже более тридцати лет пытаюсь найти баланс между наукой и практикой в клинической психологии. Данная книга опирается на когнитивно-поведенческую терапию, которая сегодня считается эффективной и хорошо запрототолированной формой психотерапии. На базовом уровне эффективная психотерапия является психологией разума или, точнее, *терапией* разума. Все школы психотерапии делают явный или неявный акцент на когнитивных процессах клиента. Когнитивная терапия фокусируется на столкновении точек зрения и изменении интерпретаций, атрибуций и ожиданий клиента. Тем не менее, аспекты сократического метода подходят и для других теоретических моделей. Психотерапевт может изменить убеждения клиента, подталкивая его к пониманию и анализу своих мотивов и прошлых событий. Терапия помогает найти в себе энергетический баланс и повышает заинтересованность в других. Психотерапевт остается искренним, честным и целеустремленным и в то же время сталкивает между собой разные аспекты личности клиента и оспаривает его убеждения. И наконец, дискуссии могут затра-

гивать широкий диапазон вопросов, связанных с жизненными целями и представлениями о смысле жизни индивида.

В ходе сократического диалога двое и более собеседников обмениваются мыслями и оспаривают убеждения, оставаясь открытыми для новых точек зрения. Какими бы ни были разными их, например, политические взгляды, религиозные убеждения или мнения об употреблении наркотиков, цель состоит в том, чтобы проанализировать валидность и полезность существующих убеждений, сохраняя вместе с тем открытость для обучения новому. Сократический метод нацелен на побуждение к новому пониманию и изменению взглядов всех участников диалога. Такого типа диалог полезно проводить в аудитории, и я считаю его крайне важным в своей карьере клинического психолога и психотерапевта.

Сократический метод тесно взаимосвязан с разными формами когнитивной психотерапии, в частности, когнитивной терапии [34], рационально-эмотивной поведенческой терапии [116; 119], нарративной терапии [291] и конструктивной терапии [15]. Очевидно, что разработанная Бекком когнитивная терапия прочно опирается на сократический метод [303]. Сократический диалог — это главный инструмент когнитивной терапии, предлагающий тонкий способ выражения клиенту эмпатии, установления с ним отношений сотрудничества и оказания ему помощи в виде процесса управляемого открытия [413].

Фокусом всех форм когнитивной интервенции является разум и взгляды клиента. Так же основой сократического метода является психология разума и умственных процессов. Говоря простым языком, — пожалуй, даже слишком простым — когнитивные факторы можно разделить на три процесса: *интерпретации*, *атрибуции* и *ожидания*. Эта базовая таксономия помогает психотерапевтам и клиентам сосредотачиваться на простых изменениях, руководствуясь той точкой зрения, что негативное мышление создает негативное настроение.

Интерпретации управляют нашим пониманием, придавая значение амбивалентным событиям, в том числе социальным взаимодействиям и оценкам продуктивности. Например, путешествуя по Азии, я ужинал на уличном рынке. Меня угостили экзотическим блюдом с мясом странного вкуса. Решив, что это мясо осьминога, я с удовольствием съел его, хотя оно было немного вязким. Однако если бы я был убежден, что это мясо вареной крысы, то нашел бы его вкус отвратительным, и, возможно, это даже вызвало бы рвоту. Если бы я был уверен, что от еды меня стошнит и это помешает мне путешествовать по экзотической стране, где я никого не знаю, я бы

просто отказался от ужина и ушел бы голодным. Интерпретации влияют на наши эмоции, наше поведение и даже на наши физиологические реакции.

Атрибуция относится к оценке человеком наиболее вероятных причин прошлых событий своей жизни, будь то успехи, проблемы или неудачи. Атрибуция связана с нашим пониманием причин и отвечают за распределение вины за негативные события независимо от того, виноваты в них лично мы или кто-то другой. Например, атрибуция вины обычно хорошо заметна при проведении супружеской терапии, когда партнеры выражают свое разочарование друг другом и гнев по поводу незначительных событий.

Ожидания, в отличие от атрибуций, которые обычно обращены в прошлое, направлены в будущее. Ожидания относятся к оценкам человеком вероятности того, что определенные события могут произойти в ближайшем или отдаленном будущем. Ожидания лежат в основе наших реакций на многие события и могут определять количество времени и усилий, которые мы вкладываем в проекты, начиная с устройства на работу и заканчивая личными отношениями. Например, когда клиент не ожидает, что его могут взять на новую работу, он не так активно будет ее искать. Однако, когда клиент считает себя знающим и компетентным, он с большей вероятностью будет рассылать резюме и с большим воодушевлением, энтузиазмом и уверенностью ходить на собеседования.

Теории когнитивной терапии первоначально появились из клинической практики и опыта. Основатели этой дисциплины Аарон Бек, Дональд Мейхенбаум и Альберт Эллис непосредственно и активно участвовали в проведении психотерапевтических сеансов, на которых развивали и уточняли свои представления о том, как сделать терапию эффективной. Это отличается от существующей сейчас тенденции в исследовании результатов психотерапии, когда большие научные проекты координируются профессорами, подающими заявки на гранты, но уже не работающими напрямую с клиентами; сократический метод, наоборот, основан на индуктивном подходе, в котором больше внимания уделяется клиническим случаям, чем показателям статистики.

В лечении депрессии и других психологических проблем приверженцы сократического метода выступают категорически против использования медикаментов. Культурный климат, составляющий основу современного общества, в подходе к лечению психических заболеваний делает акцент на достижении быстрых результатов и довольствуется краткими и поверхностными объяснениями вместо серьезных теоретических описаний, на

которые может потребоваться много времени [38]. Тем не менее важно сфокусироваться на психотерапии как на лечении *psyche*, т.е. на терапии разума и мыслительных процессов [337].

В определенном смысле полезной может быть медицинская модель. Она снижает стигматизацию и помогает смягчить вину, часто ассоциирующуюся с психической болезнью. Часто тех, кто страдает психическими или психологическими проблемами, считают ленивыми, неуважительными или грубыми, намеренно уклоняющимися от предполагаемых норм общественного поведения, пассивными или действующими социально неприемлемым образом. Однако, если членам семей дать биологическое объяснение их поведения, часто акцент смещается с гнева и обвинения на понимание и заботу. Для клиента вполне приемлемо сообщать друзьям или коллегам о встречах с врачом для обновления рецептов. Намного сложнее отпрашиваться с работы для встреч с психотерапевтом и обсуждения с ним своих внутренних проблем.

Несмотря на определенные преимущества, медицинская модель не лишена недостатков. За последние тридцать лет появилось множество лекарств, рекламируемых в качестве эффективного лечения психических заболеваний. Фактически произошло искусственное формирование психиатрических ярлыков, т.е. *медикализация типичных эмоциональных проблем*. Более высокие показатели заболеваемости и распространения большинства психических заболеваний в настоящее время часто вызваны экономическими факторами, а не развитием медицинской таксономии или открытиями в области биологии. Намеренное формирование психического заболевания можно четко проследить на истории депрессии [169]. За последние пятьдесят лет произошло значительное развитие уровня диагностики, и более высокая частота выявления клинических случаев депрессии совпадает с увеличением продаж антидепрессантов. Если депрессию маркировать как болезнь, а не как эмоциональную реакцию, то можно подходить к ней с помощью медицинской модели и лечить биологическими интервенциями [169]. Из-за ориентированного в первую очередь на прибыль характера фармацевтической промышленности наблюдается большая финансовая заинтересованность в “продаже болезни” [304]. Таким образом, типичным беспокойствам и нормальным эмоциональным проблемам в современном обществе навязывают ярлыки “психических заболеваний” и лечат медикаментами [304]. Распространенные формы застенчивости или социальной замкнутости называются социальным тревожным расстройством. При диагностике у клиента периодически возникающей отвлекае-

мости или слабой успеваемости на академических экзаменах его проблему называют расстройством дефицита внимания. Некоторые из таких маркированных проблем датируются задним числом, чтобы внести изменения в систему диагностики; так проявляется бизнес-составляющая психиатрической диагностики. Лежащая в основе современной психиатрической диагностики финансовая сторона стала настолько важной проблемой, что с ней борются как популярные [254], так и научные издания [57]. В наш век психотропных препаратов по-прежнему важно уделять внимание когнитивным процессам каждого клиента и способам их изменения

Психиатрическая диагностика включает набор терминов, которые могут помочь идентифицировать и маркировать разные эмоции и жизненные проблемы. Связанные с маркировкой ограничения обсуждались Томасом Сасом [456], который выступал за уменьшение стигматизации в языке психологических проблем. Согласно подходу Саса, более точным и эффективным будет подход, согласно которому большинство психиатрических клиентов борются с различными “жизненными проблемами” или личными трудностями, адаптируясь к требованиям современного общества. Вместо того чтобы навешивать ярлыки на людей с психиатрическим диагнозом, можно помочь большему количеству клиентов, считая их просто людьми с жизненными проблемами. Кроме того, в основе проблем с ярлыками лежит давняя история стигматизации людей с психическими заболеваниями [457].

Поскольку за последние тридцать лет эта область сильно изменилась, меня очень интересует вопрос, как отреагировали бы на краткосрочную терапию пионеры этого направления, будь они живы, — Зигмунд Фрейд, Карл Юнг, Альфред Адлер, Виктор Франкл, Фриц Перлз. Как они отреагировали бы на призывы к краткосрочной терапии, на сеансы, проводимые по структурированным терапевтическим руководствам, и на сокращение часов терапии из-за ограничений, связанных со страховкой?

Стандартизированные подходы, которые в основном зависят от психиатрического диагноза и медицинской модели, по сути, задают вопрос: “В чем проблема и как можно ее исправить?” Однако клиенты — это не сломанные механизмы, это — люди, у которых трудности с эмоциональной регуляцией и копингом. Таким же образом, стремясь к эмпирически обоснованным подходам, важно сосредоточиться на отношениях, которые лежат в основе эффективной психотерапии. Терапевт не должен читать лекции клиентам и наивно верить в то, что их проблемы можно решить путем предоставления фактов о психическом заболевании или его лечении.

Терапия часто выигрывает от отношений сотрудничества и интерактивного стиля общения, адаптированного к уникальным потребностям и стилю каждого клиента. Сохраняя установку на поддержание клиента, психотерапевт не просто тихо сидит и слушает, как тот рассказывает о своих новых проблемах. Он стремится решить давние проблемы и способствовать долгосрочным изменениям. Порой трудно бороться с дисфункциональным поведением клиента, оспаривать его негативные мысли, одновременно пытаясь сохранять толерантность, уважительное и поддерживающее отношение. Как отмечал Леонард Нельсон [315], объяснить, что такое сократический метод, — все равно, что скрипачу пытаться описать акт исполнения музыки: это гораздо легче продемонстрировать, чем описать. Психотерапевту не нужно рассчитывать на то, что клиенты примут на веру утверждение, в котором они на самом деле не убеждены [431]. К сожалению, догматический стиль проявляется во многих случаях клинической практики Альберта Эллиса. Сократический метод, напротив, полагается на постепенный процесс, основанный на формировании способностей [143].

На протяжении многих лет разные авторы изучали значение и функции сократического метода. Согласно Г. Бенсону [43], с помощью сократического метода можно интерпретировать утверждения другого человека, проверять обоснованность своих знаний, помогать обеим сторонам оценить пределы собственного понимания и управлять процессом самоанализа и исследования. В век краткосрочной терапии метафора ухода за садом помогает понять другую точку зрения, которую я здесь защищаю. Психотерапевт должен пытаться “отрезать” негативные убеждения и критические подходы, одновременно с этим бросая в землю семена более позитивного взгляда на жизнь, на себя и на других. Но садоводство — это медленный процесс. Для здорового роста необходимы такие условия, как солнечный свет, чистая вода и удобрения. Эти условия можно рассматривать как аналог позитивного и поддерживающего подхода в терапии, направленного на усиление позитивных изменений у каждого клиента.

Выводы

Прочную и разноплановую основу сократического метода составляет богатое историческое наследие. Его истоки лежат в античной философии, и данная книга представляет собой попытку объединить идеи философии с современными усилиями по развитию искусства психотерапии. Цель со-

стоит в том, чтобы учиться на исторических текстах из области философии и этики, основное внимание при этом уделяя эффективным стратегиям проведения сеансов психотерапии.

Диалектика у Сократа — это метод ведения беседы [460], посредством которой философ в непринужденной манере обсуждал важные темы. Сократ (об идеях которого мы узнали благодаря трудам Платона) внес важный и основательный вклад в философию. Два его главных достижения — это использование индуктивных умозаключений и поиск определений [105]. Диалоги Сократа сосредоточены на абстрактных идеях. Хотя целью Сократа были универсальные понятия, нам будет трудно обойтись без феноменологии, — направления в философии, делающем акцент на субъективном опыте человека. Согласно ей реальность — это не только то, что каждый человек воспринимает, но и то, что он активно создает [303]. Более того, как правило, происходит проникающее взаимодействие: как только человек создает свою интерпретацию “реальности”, воспринимаемая реальность начинает оказывать сильное влияние на его эмоции и поведение [303]. Психотерапия, как и сократический метод, ориентирована в основном на когнитивные изменения. Если убеждения человека меняются, то меняется и образ его жизни [493]. Согласно сократическому методу, психотерапия выделяет пять процессов и две главные темы обсуждения [344]. Пять процессов — это последовательное вопрошание, индуктивные умозаключения, общие определения, дезавуирование знаний и использование управляемого открытия для структурирования обмена мнениями на сеансах. Две главные темы включают самосовершенствование и добродетель, а также то, как ее можно использовать в ежедневной жизни.

В следующих главах мы подробно рассмотрим каждый из этих компонентов, обращаясь как к теоретическим основам, так и к практическим применениям. В целом сократический метод направлен на создание у клиента позитивных жизненных установок и улучшение адаптации на пути к важным жизненным целям [352]. Снятию острого дистресса или решению конкретных проблем этот метод уделяет мало внимания, его главная цель — помочь людям рассматривать мелкие проблемы как незначительные привычные неприятности, которые отвлекают от важной задачи — изменения образа жизни и стремления к самосовершенствованию.

ГЛАВА 3

Интеграция науки и практики... с философией?

В этой главе мы исследуем роль науки и практики как двух столпов эффективной психотерапии, стремясь к более глубокой интеграции этих порой конфликтующих сторон психологии. Проницательность ученых значительно усилится, если они будут оставаться активными в клинической практике. Точно так же карьера клиницистов пойдет в гору, если они будут активно заниматься научной деятельностью. Психотерапия развивается благодаря комбинации и динамическому взаимодействию науки и практической психологии.

Как стать психотерапевтом

Быть практикующим психотерапевтом — непростое занятие. Чтобы стать эффективным психотерапевтом, необходимо совмещать знания о научных достижениях, личностные качества и искреннюю мотивацию помогать людям. Я пришел к выводу, что для психотерапевта критически важно искренне заботиться о каждом клиенте и в то же время сохранять профессиональную дистанцию и объективность, чтобы иметь возможность видеть паттерны в постоянных проблемах каждого клиента. Я считаю, что развиваюсь как в личностном, так и в профессиональном плане благодаря моментам, которые мне посчастливилось проживать вместе со своими клиентами.

Научная квалификация психотерапевта начинается в аспирантуре. В аспирантуре по специальности психология главный акцент делается на научных методах. Аспиранты погружаются в теоретические и технические детали своего исследовательского проекта, подбор контрольных групп и проверку гипотез. Они узнают об основных психометрии и важности точности и валидности. Эти научные основания подготавливают почву для проведения

исследования, которое аспирант в конечном итоге представит как магистерскую или докторскую диссертацию. Навыки объективности и рациональный подход закладывают прочную основу для всей работы психолога.

Во время обучения в аспирантуре студенты начинают изучать теории развития личности, психологическое оценивание и психотерапию. Когда аспиранты начинают работать психотерапевтами, за ними внимательно следят там, где они проходят стажировку и ведут практические занятия. В итоге они завершают обучение интернатурой с полной занятостью, в которой главное внимание уделяется прямому оказанию клинических услуг. После окончания обучения в интернатуре или докторантуре некоторые из них оставляют психотерапию. Академические профессора порой открыто советуют клиницистам сосредоточивать усилия на изучении недавно опубликованных работ [31] и эмпирически подтвержденных подходов [199], игнорируя при этом огромное значение тонкостей клинической практики. Когда дело доходит до публичных выступлений и научных публикаций, оказывается, что полный рабочий день в клинике практикующих психотерапевтов — не самый сильный аргумент в их пользу.

Искусный психотерапевт должен обладать определенными личными качествами. Чтобы быть эффективным, психотерапевт должен оставаться спокойным, проявлять сочувствие и заботу по отношению к каждому клиенту даже при обсуждении сложных и болезненных тем. Кроме того, терпение и акцент на заботе помогают в большинстве случаев на сеансах психотерапии. Многие клиенты ценят психотерапевтов с чувством юмора и умеющих выносить неопределенность. Искусные психотерапевты внимательны к клиентам на каждом сеансе, не отвлекаются и способны концентрироваться на их проблемах, не позволяя себе отвлекаться.

Сократический подход требует терпения и несовместим со спешкой во время обсуждения [431]. Психотерапевт должен всегда оставаться невозмутимым и выражать эмоции только тогда, когда это отвечает целям терапии. Однако трудно оставаться невозмутимым и одновременно фокусироваться на задачах сеанса и целях психотерапии. Слишком часто клиенты высказывают случайные замечания или делятся личными историями, и, если психотерапевт отреагирует на них в общепринятой манере, это может плохо отразиться на клиенте или курсе терапии. Например, когда клиентка сообщает психотерапевту: “Я беременна”, естественной реакцией будет сказать: “Поздравляю!” Однако в отдельных случаях она может расстраиваться из-за беременности, и поздравления будут неуместны и противоречить выражению эмпатии. Точно так же, если клиент говорит: “Я полный придурок” или

“Я знаю, что я урод”, исходя из общепринятых норм, естественно будет отреагировать: “Нет, это не так”, но такой ответ может не совпадать с конкретной терапевтической целью. Каждое слово и действие в терапии должно быть продиктовано конкретными терапевтическими целями.

Чтобы стать искусным психотерапевтом, необходима постоянная клиническая практика и многолетний опыт. Чтобы хорошо справляться с любой сложной задачей, требуется практика. Нельзя стать искусным психотерапевтом только путем чтения книг и журнальных статей, пусть даже изучив огромную библиотеку научных трудов. Чтобы стать хорошим психотерапевтом, экспертом в своем деле, необходимы годы непрерывной клинической практики наряду с превосходными клиническими навыками, авторитетом и как можно лучшим аттестатом. Психотерапевт не может претендовать на звание эксперта в определенном типе расстройства, не имея многолетнего опыта работы с клиентами, у которых диагностировано это расстройство [345].

Для формирования навыков эксперта требуется постоянная целенаправленная практика, составляющая в общей сложности около десяти тысяч часов [124], или непрерывный опыт работы в клинике от десяти [125; 126] до пятнадцати лет [441]. Такие гигантские усилия требуются профессионалу для оттачивания навыков в какой-то конкретной области [123], даже в таких сферах, как психология. Чтобы стать экспертом в своей сфере, академическому профессору, как правило, нужны годы практики [441]. То же самое можно сказать и о психотерапевтах.

Научные основания психотерапии

В настоящее время большое внимание уделяется эмпирической поддержке психотерапевтического лечения. Тем не менее, бывает так, что усиление внимания к исследованиям происходит за счет снижения качества сеансов терапии. Из-за привнесения в клиническую практику разных техник и руководств по психотерапии качество лечение ухудшилось [512]. Терапия, возможно, выигрывает от управляемого теорией идиографического подхода, если он остается гибким на каждом сеансе. Эффективный психотерапевт должен проявлять творческий, гибкий подход к руководству процессами самоанализа и личностного роста клиента. В идеале терапия должна отвечать уникальным потребностям каждого клиента, оставаясь верной общей идее подхода [231]. За тридцать лет работы психотерапевтом я стал больше ценить терапевтические отношения с клиентом и меньше —

технические навыки и книжные знания. Сильный терапевтический альянс представляет собой необходимую (но, возможно, недостаточную) основу для эффективной психотерапии [342].

Психотерапия за последние годы сильно изменилась. Несмотря на неопределимый вклад, сделанный пионерами этой науки, мало кто сегодня читал оригинальные труды Жана-Мартена Шарко, Пьера Жане или Поля Дюбуа, чего нельзя сказать о пионерах психоанализа. До сих пор многие психотерапевты строго придерживаются теорий — или, по крайней мере, читают и изучают — Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и Альфреда Адлера. Полезно читать оригинальные труды пионеров в психотерапии и использовать их фундаментальные идеи, чтобы оценить сложную и разноплановую историю развития этой области.

Поведенческий подход стал популярен во многом благодаря исследованиям и теории, предложенной Джозефом Вольпе. Он описал терапевтические стратегии, оказавшиеся эффективными в устранении невротического поведения, представив их как теорию реципрокного торможения, первоначально использовавшуюся в психотерапии неврозов. Идеи Вольпе и его клинические рекомендации превратились в теорию систематической десенсибилизации, на основе которой разработано лечение, основанное на реципрокном торможении [510]. Хотя теоретические основания реципрокного торможения были опровергнуты, но основной “активный ингредиент” оказался полезным. Клиентам помогают различные формы экспозиционной терапии, и при лечении тревожных расстройств используется подход, основанный на экспозиции.

Формы когнитивной психотерапии произошли из поведенческой терапии. В лечении депрессии [34] и общих состояний дисфории [119] можно добиться прогресса путем изменения отношения и ожиданий. Серьезные эмпирические исследования подтвердили преимущества когнитивно-поведенческой терапии при обсессивно-компульсивном расстройстве, позволяющей обойтись без рецептурных лекарств [138]. Сегодня эмпирическое обоснование психотерапии можно наблюдать в метаанализе ряда исследований, например [268]. Тем не менее краткосрочное снижение симптомов не обязательно следует интерпретировать как долгосрочную ремиссию расстройства [501].

Работающим в клинической психологии ученым-практикам важно активно участвовать в исследованиях и постоянно быть в курсе последних открытий в своей области. Психотерапевт должен еженедельно знакомиться с научными статьями и анализировать тщательно разработанные рандоми-

зированные исследования на клинических выборках. Чрезвычайно сложно проводить рандомизированные контролируемое исследование на клинических выборках, но опубликованные отчеты могут пролить свет на многие интересные вопросы. Также ученому-практику полезно организовывать и координировать постоянные научные проекты по изучению таких клинических проблем, как депрессия и риск суицида у психиатрических пациентов.

В идеале должен быть единый подход, при котором клиническая практика и клинические исследования работают в тандеме, стимулируя и усиливая друг друга [226]. Тем не менее, анализируя результаты некоторых исследований, я выработал к ним критическое отношение. Как редактор и помощник редактора журнала я многие годы специально занимался рецензированием. Могу сказать, что, сотрудничая с более чем тридцатью научными журналами, я лично прочитал более шестисот опубликованных или отклоненных работ. Согласно моему мнению, слишком много слабых исследований каким-то образом проходят процесс экспертной оценки и публикуются в научных журналах высокого ранга. Слишком много работ в области клинической психологии полагаются на исследования методом поперечных срезов, проведенных с нормальными людьми, с помощью опросников-самоотчетов. Многие из этих исследований опираются на удобные выборки, в частности студентов колледжа, которые проходят вводный курс психологии. Может ли столь сильная опора на аналоговые выборки ослабить эмпирическое основание клинической психологии? Некоторые научные исследования подчеркивают внутреннюю валидность своей методологии, но ее внешняя валидность, или способность делать обобщения за пределами структурированных условий исследования, оказывается слабой [168]. Даже медицинские научные исследования часто полагаются на “суррогатные результаты” как на легко измеряемые аналоги, которые часто на самом деле являются отражением желаемого результата интервенции [410]. Чтобы быть валидными, обобщения за пределами экспериментальных условий должны быть четкими и адекватно обоснованными.

Трудно оценивать исследования, проведенные на выборках из студентов колледжа, и обобщать их результаты, чтобы управлять оценкой или лечением психиатрических пациентов [196]. Когда авторы описывают свою выборку как группу “молодых людей”, часто они пытаются скрыть тот факт, что участники набирались из числа студентов колледжа и вряд ли отражают демографические данные или жизненный опыт среднестатистических психиатрических пациентов. Другие исследования используют онлайн-опросы, которые проводятся быстро и анонимно. Подобная методология

используется системой *Amazon MTurk*, когда анонимных участников набирают из разных точек мира и платят им небольшую сумму за заполнение нескольких анкет. Часто они получают по двадцать пять центов за участие, что обеспечивает минимальную нагрузку на исследовательский бюджет. Однако здесь нужно выразить осторожный скептицизм. Если участникам платят всего по двадцать пять центов за заполнение пяти анкет, они будут стараться заполнить их как можно больше, чтобы перейти к следующему проекту. Некоторых из них совершенно не волнует честность, точность или подробность ответов. Они не будут утруждать себя внимательным чтением вопросов и не потратят времени больше, чем требуется на то, чтобы понять, как заполнить форму. Возможно, я проецирую собственные лень или жадность на абсолютно честных членов сообщества *MTurk*. Тем не менее меня беспокоит обоснованность выводов, сделанных на основе любого анонимного опроса, проведенного онлайн. Слишком легко можно использовать сфальсифицированные данные. Пожалуй, исследователям нужно принимать меры, чтобы убедиться, что они анализируют не случайные ответы, которые участники дают лишь для того, чтобы побыстрее заполнить анкеты и выполнить требования онлайн-опроса [248].

Слишком часто состав участников, шкалы измерения и процедуры не соответствуют исследуемым вопросам. В некоторых научных публикациях не используются клинические выборки, диагностические интервью и результаты продольных исследований. И что самое главное, некоторые преподаватели университета вообще никогда не покидают свой кампус, т.е. не устанавливают отношений в научном сообществе и не общаются с клиницистами и исследователями из местных психиатрических центров. Многие из них проводят исследования на удобных выборках. И эти же преподаватели университетов продвигаются по карьерной лестнице и пополняют собой ряды редакторов журналов, выступая в качестве научных рецензентов, публикующих уважительные отзывы о подобных исследованиях, проведенных их сокурсниками, коллегами или бывшими студентами. Я беспокоюсь о будущем клинической психологии и прочности эмпирического фундамента, на котором она в настоящее время строится (перестраивается). Я прошу прощения за свою резкую критику у читателей, которых я, возможно, только что обидел. Пожалуйста, примите это как предостережение и призыв к действию. Знание ради знания мало что значит; в конечном итоге исследования должны ставить своей целью улучшение жизни людей [308]. Я надеюсь, что молодые преподаватели факультета клинической психологии зададут себе несколько ключевых вопросов: “Для того ли

я выбрал своей специальностью клиническую психологию, чтобы изучать нормальные процессы у нормальных людей? Думал ли я, что научное исследование предполагает раздачу пачек анкет студентам колледжа, которые с их помощью могут заработать несколько дополнительных баллов на экзамене? Убежден ли я в том, что исследование, основанное на выборке из студентов колледжа, действительно прольет свет на важные вопросы, касающиеся психического здоровья и заболеваний?” Эти вопросы могут показаться сложными, но честный ответ на них может заставить преподавателей университета вернуться на передовые рубежи работы в клиниках.

Когда я провожу собеседование с абитуриентами, которые поступают в аспирантуру на специальность клинической психологии, я часто спрашиваю у них о карьерных целях. На протяжении многих лет я слышу один и тот же ответ: студенты представляют себя работающими в медицинских учреждениях, где основной их обязанностью будет непосредственное предоставление клинических услуг, но вместе с этим у них будет оставаться время на проведение исследований с пациентами по интересующим их темам. Некоторые студенты также кратко упоминают о своем интересе к преподаванию или супервизии, но большинство соискателей подчеркивает важность клинической работы с меньшим упором на прикладные исследования. Многие студенты говорят, что хотели бы много лет проработать в клинике психотерапевтами. Затем, набравшись практических навыков, они хотели бы преподавать, полагая, что преподавание поможет им использовать многолетний опыт работы в клинике. К несчастью, типичный преподаватель факультета выбирает совершенно другой карьерный путь и часто отбрасывает “менее важные” задачи, концентрируясь на выполнении обязанностей преподавателя университетского кампуса и преследуя лишь одну конечную цель — продвижение по карьерной лестнице и получение должностей. Опять же, я беспокоюсь об клинической психологии и ее внутренней коррозии. Было бы интересно взять интервью у некоторых признанных специалистов в этой области, используя сократический подход, чтобы узнать, действительно ли они профессионалы в своей специальности и на чем основана их репутация.

Несмотря на явный потенциал, когнитивно-поведенческой терапия, похоже, теряет свою эффективность. Метаанализ обнаружил, что принятые сейчас методы лечения депрессии не так эффективны, как показали предыдущие исследования [215]. Со времени публикаций более ранних исследований эффективность КПТ неуклонно снижается. Это можно наблюдать на самоотчетах пациентов, на оценках врачей и на более низких показателях ремиссии. Метаанализ выявил два фактора. Во-первых, ком-

петентность психотерапевта является важным предварительным условием эффективности лечения, поскольку, помимо структуры терапии и формата сеансов, результаты лечения по-прежнему определяются мастерством психотерапевта. Во-вторых, польза от лечения под руководством опытного психотерапевта гораздо больше, чем под руководством начинающего аспиранта. Таким образом, клинический опыт и компетентность — важнейшие составляющие успешной терапии. Существует риск того, что терапия второго поколения будет ухудшаться. Она была эффективной тогда, когда сеансы когнитивной терапии проводил Аарон Бек, а сеансы рационально-эмотивной поведенческой терапии — Альберт Эллис. Однако новейшее поколение психотерапевтов обучалось у инструкторов, которые учились у Бека, а теперь инструкторов обучает уже второе поколение инструкторов. Многие из этих “последователей ученых” не оказывают еженедельных услуг терапии, а занимались ею лишь во время своего обучения в аспирантуре, поэтому вполне понятно, что инструкции по клинической работе будут размытыми или искаженными. Более того, большая разветвленность терапевтических структур и услуг будет давать быстрые, но временные изменения в поведении клиентов и приведет к высокой частоте рецидивов и отсевов [382].

Есть несколько возможных причин снижения эффективности когнитивно-поведенческой терапии. В некоторых случаях новый подход более эффективен, потому что новую интервенцию сопровождают изменения и возбуждение. Специалисты в здравоохранении часто гонятся за последними новинками лечения. Однако со временем, по мере того как первоначальное возбуждение стихает, исчезнет и эффективность нового подхода.

Структурированные терапевтические руководства порождают проблемы, потому что нивелируют творческий подход и ограничивают гибкость, необходимую для идиографического лечения [97]. Руководства могут помочь новичку овладеть базовыми навыками терапии, но бессильны в клинической практике. Большинство практикующих терапевтов полагаются на теорию или клинический опыт, а не на эмпирические исследования и терапевтические руководства по лечению [181]. Руководства игнорируют процесс терапии [426]. Представьте себе новичка, который пытается научиться играть в теннис по руководству [392]!

Клиническая компетентность играет ключевую роль в превращении эмпирических данных в рекомендации по клинической практике [276]. Компетентность приобретается после долгих лет работы в данной области и выполнения основных видов занятий, делающими практику эффективной. К сожалению, академические исследователи часто дают нереалистичные

и не соответствующие реалиям клинической практики терапевтические рекомендации [46]. Сократ рекомендовал всем, особенно экспертам, стремиться познать то, что они знают, и признать то, чего они не знают. Поэтому критически важно понимать огромную разницу между той идеализированной формой психотерапии, которая описана в учебниках, и неуклюжими реалиями клинической практики. Например, весной 1989 г. я написал тридцатистраничное руководство по проведению научно обоснованной терапии хронической депрессии. Я потратил пять месяцев на разработку пошаговых инструкций для своих аспирантов, которые проводили сеансы когнитивно-поведенческой терапии со взрослыми пациентами психиатрических клиник. Я был доволен своим руководством и жаждал приступить к научному проекту. После получения одобрения внутреннего наблюдательного совета, я первым начал проводить терапию с несколькими клиентами с диагнозом дистимического расстройства. После второго сеанса я остановил проект, так как понял, что руководство мешает мне быть компетентным психотерапевтом. Не очень хорошо для клиента, когда цели терапии устанавливаются до начала сеансов и навязываются ему [414]. В соответствии с руководством, я стал стремиться следовать скорее собственным правилам, чем относиться к каждому клиенту как к уникальному человеку. Я перестал учиться у каждого из них. Вместо этого я сосредоточился на обучении их навыкам, которые, как я заранее определил, необходимы им для управления своими негативными эмоциями. К сожалению, я пытался действовать как эксперт в области, где экспертное мнение бесполезно. Как молодой ученый я многому научился из этого оставленного мной научного проекта, хотя это было совсем не то, чему я хотел научиться.

Научные исследования часто избегают сложных тем, возникающих при типичной во многих клинических случаях диагностике коморбидности, выбирая клиентов с одним диагнозом и исключая из протокола исследования большую часть клиентов [501]. Так, одно исследование показало, что примерно одной трети лечащихся амбулаторно взрослых пациентов с депрессией было предложено пройти тестирование антидепрессантов [515], в то время как другое исследование сообщало о еще большем количестве пациентов, которым тестирование не было предложено [227]. Слишком много исследований посвящено “чистым” методам лечения, которые проводятся с “чистыми” выборками, при этом их результаты лишены внешней валидности и мало полезны клиницистам, практикующим в реальных лечебных центрах. Психотерапию перевели в псевдомедицинский формат, целью которого является борьба с предполагаемыми нарушениями работы мозга [512].

Исследования в области психотерапии переняли подход, используемый в медицинских исследованиях, увеличив пропасть между протоколами и практикой типичного лечения, проводимого в большинстве психиатрических клиник [157]. В отличие от услуг, предоставляемых в обычных психиатрических клиниках, большинство исследований результатов терапии сосредоточено на жестком применении протоколов во время фиксированного количества сеансов, проводимых в чисто теоретической манере [158]. Как правило, научные исследования полагаются на чистые формы психологического лечения, в то время как клиническая практика психотерапии использует собрание лучших из существующих идей и стратегий [157]. Терапия вряд ли будет успешной, если упор будет делаться на структурированные программы лечения, а вопросы процесса будут игнорироваться [1].

Наконец, несмотря на интерактивный характер сеансов психотерапии, научные исследования часто минимизируют или полностью игнорируют вклад в терапию клиента [1]. В научных исследованиях к клиентам подходят с номотетической точки зрения, согласно которой все, кто отвечают критериям конкретного психиатрического диагноза, рассматриваются как похожие друг на друга. Однако идиографический подход утверждает, что каждый клиент уникален. Поэтому в своей практике я провожу один за другим сеансы с разными клиентами, у которых диагностировано большое депрессивное расстройство. Несмотря на сходство в диагностике, у каждого из них свои уникальные проблемы, беспокойства и психологические паттерны. Мои сеансы терапии для каждого клиента всегда разные и адаптированы к его потребностям, а не к моим собственным предубеждениям.

Интеграция науки с практикой

Сегодня в большинстве профессиональных кругов преобладает мнение, что психотерапии лучше всего обучать путем интеграции науки с практикой. Начиная с конференции в Боулдере [383] и встречи в Детройте [14] *научно-практическая модель* служит образцом подготовки аспирантов в психотерапии. Считается, что человек не может по-настоящему научиться тому, о чем узнал путем чтения книг или прослушивания лекций. Точно так же никакое обучение не поможет студенту достичь такого же уровня понимания, какой есть у человека, пережившего реальный опыт [68].

Научно-практическая модель является краеугольным камнем клинической подготовки в психотерапии. К сожалению, она сильно износилась

и рискует быть отброшенной — не потому, что больше не представляет ценности, а потому, что лишь немногие профессионалы своего дела соответствуют ее идеалам. Некоторые психологи [279] открыто отвергли клиническую сторону психиатрии, ставя научный подход во главу угла. Однако научно-практическая модель остается важной для развития области и улучшения клинических услуг.

Ученым и исследователям можно порекомендовать оставаться активными в области клинической психиатрической практики [217]. Хотя проводить исследования с клиентами, а не с участниками испытаний, бывает сложно, именно такой тип исследований прольет больше света на истинную природу психологических расстройств и на методы помощи клиентам. К сожалению, сложно работать преподавателем университета и вести активную клиническую практику [341]. К преподавателям предъявляют многочисленные требования, которые отнимают время, и активная работа в клинике выносится за скобки жизни ученого. Некоторые преподаватели выполняют функции супервизоров или консультантов в клиниках, из-за чего у них остается меньше времени на личные контакты с клиентами [349]. Но если преподаватели полностью отказываются от клинической практики, их навыки ослабевают и им становится сложнее обучать аспирантов-психотерапевтов [349] или руководить их клинической практикой [341]. К сожалению, нехватка постоянного клинического опыта мешает развитию клинической психологии [353] и психиатрии [175].

Если человек обладает непосредственным опытом, он приобретает *личностное знание* о событиях [67]. Но если он *узнает* о событиях из лекций, чтения или других вторичных источников, то может развить *убеждения* о событиях [67]. Есть опасность, что некоторые профессионалы в психотерапии ограничиваются вторичными источниками, читая книги и журнальные статьи и пренебрегая непосредственным опытом работы с клиентами. Тех их них, кто пишет, публикуется и одновременно выполняет административные обязанности, отнимающие время от клинической работы, часто с юмором называют “грантоедомы” [501]. Тем не менее в некоторых ситуациях убеждениям профессионалов, правильным или нет, не хватает практических знаний о наиболее эффективных на сеансах психотерапии стратегиях.

Психотерапия — это необычная область психологии. Она требует использования творческих способностей, так как хорошая терапия должна быть креативной. Психотерапия — это не технический навык, хотя многие современные авторы сосредоточились на разработке структурированных терапевтических руководств. Чтобы быть эффективным, психотерапевт дол-

жен сочетать в себе много характеристик, включая личные качества и умение подбирать теорию, стиль терапии к типу клиентов, которые ее проходят. Когда все это объединяется в плодотворную комбинацию, терапия становится мощным противовесом стрессам и проблемам современного общества.

Научные исследования и практика могут взаимодействовать, удивительно динамично дополняя друг друга. Если психотерапевт проявляет активность в научной работе и клинической практике, может развиваться мощная синергия [343]. Клиническая практика улучшает научные исследования, позволяя оценить главные проблемы, с которыми сталкивается большинство клиентов. И наоборот, научные исследования улучшают клиническую практику, позволяя терапевтам оставаться в курсе новых идей в своей области. Если работа психотерапевта ограничена либо одной наукой, либо практикой, ее достижения тоже будут ограничены. Соединение научной теории, исследований и клинической практики позволяет оценивать или генерировать новые идеи в психотерапии.

Структура сеансов психотерапии

Сеансы терапии, как отдельные, так и составляющие полный курс, выигрывают лишь от умеренного планирования и структурирования. Рассмотрим советы легендарного семейного психотерапевта Сальвадора Минухина [298], который описал задачи подготовки семейных психотерапевтов. Минухин утверждал, что в настоящее время слишком большое внимание уделяется запоминанию базовых техник, это поощряет применять технические навыки механически. Технические навыки помогают новичку обратить внимание на главные детали. Однако, чтобы стать искусным психотерапевтом, важно выходить за рамки общих правил и техник. Эффективный психотерапевт должен полагаться на спонтанное взаимодействие, работая в контексте ситуации данного пациента или семьи. Этот совет практически игнорировался последние тридцать пять лет.

Для опытного терапевта главное — оценить общую картину, т.е. создать комплексный план терапии клиента. Слишком многим начинающим психотерапевтам трудно понять задачу одного сеанса психотерапии, не говоря уже о задачах нескольких сеансов. Минухин и Фишман [298] также объясняли роль психотерапевта с помощью метафоры создания произведения живописи. Если вы будете смотреть на картину слишком близко, то увидите лишь отдельные мазки. Вырванный из контекста отдельный мазок

кисти художника кажется произвольной линией, случайным сочетанием красок. Однако на определенном расстоянии, под правильным углом вы сможете увидеть всю картину и понять, как отдельные мазки сливаются в единое целое. То же самое можно сказать и о сеансах психотерапии: отдельные высказывания сами по себе кажутся слишком малозначимыми, но после нескольких сеансов визуализируется полная картина, а опытный психотерапевт представляет себе весь план изменения и развития.

Структура может помочь начинающему психотерапевту, которому часто трудно применить теорию на практике. Даже опытному практикующему психотерапевту иногда нелегко понять абстрактные понятия и адаптировать их к конкретному клиенту. Некоторые подходы психотерапии страдают расплывчатыми клиническими рекомендациями. Рассмотрим, например, межличностную психотерапию [241] депрессии. Депрессия рассматривается как прямое следствие проблем в социальном функционировании, и эти проблемы делятся на четыре области. Несмотря на таксономию этих четырех областей и выстроенную вокруг них концепцию, межличностная психотерапия не дает никаких руководств о том, как клиницист должен работать с этими областями. Точно так же экзистенциальный анализ испытывает трудности со структурированной методологией, которую можно было бы использовать в качестве терапевтического руководства, помогающего психотерапевту-новичку [340].

Данная книга ставит своей задачей заложить основы понимания концепции и практического применения сократического метода. Однако я не буду пытаться выполнить эту задачу, как это делают типичные терапевтические руководства. На страницах книги я уделяю большое внимание использованию сократического метода в современной психотерапии. Сократический метод я описываю с помощью его основных четырех компонентов, которые также можно рассматривать как четыре стратегии, помогающие управлять психотерапевтическим процессом. Во-первых, на протяжении большинства сеансов терапии мы четко и последовательно используем серии вопросов, чтобы с помощью вдумчивого диалога исследовать важные темы. Во-вторых, в качестве руководства для поиска новой информации мы используем индуктивные умозаключения. В-третьих, мы предпринимаем постоянные попытки определять важные слова и понятия с целью их широкого использования. В-четвертых, и психотерапевт, и клиент готовы признавать свое невежество. Эти четыре стратегии структурируют терапевтический процесс управляемого открытия, при котором психотерапевт работает в сотрудничестве с каждым клиентом как с уникальной лично-

стью. В центре внимания сеансов психотерапии находятся две основные темы: самосовершенствование и этика добродетели. Благодаря этим общим темам вне фокуса рассмотрения остается вопрос снижения острых симптомов, что обеспечивает движение к более важным целям — личностному росту и воплощению жизненных ценностей.

Философские основания психотерапии

Психотерапия выигрывает от подлинной интеграции науки с практикой. Однако в большинстве клинических учреждений провести хорошо контролируемое исследование бывает трудно. Точно так же большинству клиницистов трудно быть активными в науке, как ее традиционно изображают в книгах и журнальных статьях. Тем не менее область психотерапии развивается, когда ее новые разработки основываются на научных работах. Исторически все основатели этого направления были клиницистами. Большинство нововведений в психотерапию пришло из клинической практики [501]. Совсем недавно был создан Фонд фундаментальных исследований для поддержки некоторых видов психотерапии.

Важные решения и оценки (например, относящиеся к справедливости или равенству) не могут основываться на чувствах или данных опыта, а должны полагаться на разум [164]. По мнению Сократа, мудрый человек не должен доверять представлениям о мире, основанным на чувствах: сенсорные восприятия слишком часто могут обманывать [3], а переживания слишком быстро меняются [164]. Информация, полученная с помощью органов чувств, как правило, фрагментарна [222]. Согласно взглядам Сократа, отдельные переживания могут вести к неверным представлениям и вводить в заблуждение, потому что ощущения и физический мир постоянно меняются [2]. Так, один человек может считать камень холодным, а другой тот же камень — теплым, это зависит от переживаний каждого, и оба эти представления верны [88]. Сократ, напротив, интересовался изучением идей, которые не менялись со временем и которые можно было извлекать из обобщения разных ситуаций. Если наука начинается с гипотез и от них переходит к конкретным проверкам, разум использует диалектику, чтобы перейти от гипотез к общим принципам [506]. Важно рассматривать разные идеи, изучать их и по возможности заменять на более проверенные. Такие важные понятия, как равенство, справедливость и красота, — это идеи, которые невозможно понять с помощью чувств [211].

Наряду с этим эмпирические исследования также не лишены недостатков. В прошлом столетии проводилось очень много исследований по темам, связанным с психологией, психиатрией и лечением психических заболеваний. Однако остаются разногласия по теоретическим и практическим подходам к этим областям психического здоровья. Психиатрия полагается на важность медикаментозного лечения многих форм психических заболеваний. Тем не менее некоторые исследования открыли силу разума, как можно увидеть на реакциях плацебо и ноцебо. Эффект плацебо, как правило, сильнее проявляется при использовании новых лекарств [215]. Кроме того, результаты многих исследований пересматриваются, когда позже ученые приходят к другим результатам. Возьмем, например, исследования о преимуществах и недостатках ежедневного употребления алкоголя или о рисках для здоровья разных видов продуктов питания. Каждый год новое исследование уточняет наше понимание, но иногда при этом результаты новых исследований противоречат результатам старых.

Недостатки эмпирического подхода к психотерапии

Сократический метод совпадает с современной психотерапией, особенно с когнитивной и рационально-эмотивной поведенческими терапиями. Тем не менее найдется очень мало исследований, обосновывающих использование его в качестве психотерапевтического подхода. Таким образом, стратегиям и целям сократического метода не хватает эмпирической поддержки, и он не может считаться эмпирически обоснованным методом лечения. Однако согласно Сократу, эмпирическое обоснование не является существенным или даже принципиально важным.

Согласно сократическому подходу, объективность находится за пределами ощущений и восприятий [68]. Важные общие понятия, будь то красота или справедливость, нельзя получить с помощью органов чувств [487], они образуются только на более высоком когнитивном уровне [68]. Следовательно, знание нельзя получить с помощью чувств, а только посредством более сложных психических процессов [68]. Вместо фокусировки на эмпирических данных, индуктивный анализ клинических случаев помогает собирать свидетельства и искать сходства в разных примерах. Кроме того, согласованная система теорий и идей обеспечивает философское основание сократического метода. Сократ и Платон полагались на интуитивный

и экспериентальный подход, подкрепляя свои идеи аналогиями и примерами [387]. Дополнительное обоснование можно найти в неофициальных данных, полученных в результате многолетнего проведения сеансов психотерапии. Хотя многие исследователи сочтут это подтверждение недостаточным, оно поможет отнестись к сократическому методу без предубеждения и не слишком высокомерно. Существует широкий спектр методов лечения психических заболеваний, подтвердивших свою эффективность научными исследованиями, но в настоящий момент считающихся устаревшими [336]. Сегодня многие люди забыли о таких инновационных методах лечения, как артемизинин-комбинированная терапия малярии, инсулиновая шоковая терапия или префронтальная лоботомия.

Выводы

Сегодня специалисты в психотерапии стремятся разработать протоколы лечения на основе лабораторных исследований, а некоторые публикации содержат подробные инструкции для клиницистов в виде терапевтических руководств [501]. Понятно, что пошаговые руководства противоречат основным принципам сократического метода [60]. Хотелось бы полагать, что типичный клиницист является компетентным профессионалом, ищущим полезные идеи, а не плохо обученным новичком, слепо следующим печатному руководству [501].

Психотерапия развивается в направлении лечения симптомов и утрачивает эмпатическое понимание человека в его жизненном контексте. Ошибочно полагать, что психотерапия может быть эффективной, если обучаться новым навыкам на лекциях опытных психотерапевтов [167]. Современные формы терапии побуждают клиентов выслушивать психотерапевтов и понимать материал вместо того, чтобы предложить психотерапевтам выслушать своих клиентов и понять их проблемы [167].

Даже в областях психологии и психотерапии можно найти стратегии, принятые ранее, но больше не используемые. От этих стратегий уже отказались (например, регрессия прошлой жизни и паттерны аутизма). Как человек, более тридцати лет посвятивший исследованиям и имеющий публикации в более чем тридцати научных журналах, я могу утверждать, что не уверен во всеобъемлющей ценности исследований, доказывающих возможности терапии. Вместо этого я более убежден в важности клинического опыта и ценности вдумчивой аргументации. Я надеюсь, что читатель непредвзято и с интересом изучит остальные главы этой книги и, возможно, по-новому посмотрит на идеи, пришедшие из античности.

ГЛАВА 4

Последовательное вопрошание

Если не знаете, просто спросите

В основе использования сократического метода в психотерапии лежат четыре главные стратегии: последовательное вопрошание, индуктивные умозаключения, общие определения и искреннее дезавуирование знаний; главным инструментом является вопрошание. Вольтер точно ухватил суть сократического метода, заметив: “Суди о человеке больше по его вопросам, чем по его ответам”. Как психотерапевт я считаю, что задаваемые мною вопросы гораздо полезнее, чем любой ответ, который от меня можно получить.

Сократический диалог — это дискуссия со многими вопросами, ставящая своей целью проверку доказательств, подтверждающих высказанные кем-то идеи [411]. Вопросы являются главным инструментом сеансов психотерапии, использующих сократический метод; за один сеанс опытный психотерапевт может задать от пятидесяти до ста вопросов. Тем не менее терапевтический сеанс всегда должен оставаться беседой, основанной на профессиональной любознательности и сопереживании; вопреки распространенному мнению, сократический метод не является разновидностью допроса.

В этой главе мы рассмотрим типы вопросов, которые используются в сократическом методе. Мы специально рассмотрим все нюансы, подчеркивающие партнерский и исследовательский характер терапии. Когда психотерапевт полагается больше на вопросы, чем на прямые утверждения, он подталкивает клиентов к размышлению о своих проблемах [467]. Это помогает выйти за рамки отношения к вопросам как к инструментам сбора информации и принять точку зрения, что вопросы могут быть ключевыми интервенциями [141].

Чтобы сократический диалог был полезным, от клиента требуются три вещи: открытое высказывание своих мыслей и убеждений, честное признание в том, чего он реально не знает, и решимость продолжать диалог, даже когда он становится сложным [431]. На сеансах клиентам советуют говорить только то, в чем они убеждены, и никогда не соглашаться с психотерапевтом просто из вежливости или во избежание конфликта. Основное правило: “Говори только то, в чем убежден” — является центральным, если целью сократической дискуссии является развитие убеждений клиента, а не чтение лекций психотерапевтом [431; 488]. В сократическом диалоге человек должен отстаивать только то, что считает истиной, даже если в результате он “проиграет спор” [483].

Чтобы сократические вопросы приносили пользу, от клиента требуется не только честность и взаимодействие с психотерапевтом. Также необходимы здоровые терапевтические отношения, основанные на доверии, толерантности и эмпатии. Хорошие вопросы основаны на эмпатии и развивают эмпатию. Когда психотерапевт пытается понять уникальный феноменологический опыт клиента, он воспринимает его через личные искажения и ограничения, затрудняющие его понимание. Но большинство проблем и связанных с ними эмоций клиента внезапно обретают смысл, если посмотреть на них через искаженные когнитивные фильтры клиента. Поэтому психотерапевтам следует избегать предположений, что они понимают переживания клиента, и знают, что ему нужно. Например, работающий с сократическим методом психотерапевт никогда не скажет: “Я знаю, что вы чувствуете” из-за риска того, что его интерпретация может быть неверной или неполной. Вместо этого психотерапевт стремится задавать вопросы, действительно нацеленные на сбор информации.

Умение психотерапевта использовать последовательное вопрошание — уникальная способность. Адвокатов учат при опросе свидетеля в зале суда не задавать никаких вопросов, если у них нет четкого представления о том, что человек ответит. Это можно сформулировать так: “Знайте ответы на задаваемые вами вопросы” или “Не задавайте вопрос, если у вас нет твердой причины полагать, что ответ будет таким, каким вы его представляете” [253]. Однако на сеансе психотерапии подобное управление клиентом нарушает взаимопонимание. Вместо этого мы говорим: “Не задавайте вопрос, если полагаете, что уже знаете ответ”. Если вопрос слишком сфокусирован и указывают только на один правильный ответ, это перестает быть сотрудничеством, а превращается в игру “Угадай, о чем я думаю”. Хорошие

сократические вопросы остаются нейтральным и не подразумевают одного “правильного” ответа [309].

Психотерапевт должен проявлять искренний интерес к тому, что ответит клиент [359]. Следует избегать “извращенной формы” сократического метода, при которой профессор задает вопрос, на который он знает ответ, а студенты — нет [480]. Такой стиль сократического вопрошания ставит целью запугать, унижить и заманить студентов в ловушку [20]. Обсуждение должно двигаться дальше только после того, как обе стороны соглашаются и принимают то, что было сказано [431].

Психотерапевт может использовать серии вопросов, чтобы руководить пошаговым решением проблем клиента [232]. Вопросы помогают психотерапевту понять, как все выглядит с его точки зрения. Многие психологические проблемы связаны с экстремальными убеждениями клиентов о негативных событиях в их жизни [120]. Психотерапевт должен отбросить в сторону собственные оценки, предположения и предубеждения, чтобы понять ситуацию, исходя из субъективного взгляда клиента [167].

На протяжении всей терапии избегайте навязывать клиенту свои убеждения и нарушать взаимопонимание. Психотерапевт должен не занимать какую-то позицию в споре, а поощрять клиента полагаться на критическое мышление и проверять обоснованность аргументации [476].

Для психотерапевтов важно избегать предположений, что они понимают точку зрения клиента. Расовые, культурные и гендерные особенности клиентов влияют на субъективное восприятие ими жизненных событий, а прошлый опыт сильно влияет на их интерпретацию. Например, какие-то ситуации оказывают на клиента гораздо более сильное эмоциональное воздействие, если прежде он подвергался жестокому обращению, пренебрежению или дискриминации.

Хотя есть много причин, по которым стиль терапии, ориентированный на человека и мотивирующий вопрошание, заслуживает высокой оценки, многим клиентам, чтобы двигаться вперед, необходим своего рода легкий толчок. Если клиент полагается на перефразирование, резюмирование и рефлексирование сказанного психотерапевтом, он ощущает себя плывущим в лодке с одним веслом, — по сути,двигающимся по кругу. Сократический стиль корректируют такую ситуацию вопросами, которые продвигают диалог вперед. Ответы клиента направляют обсуждение, а вопросы терапевта продвигают его (это важно при обсуждении добродетели, духовных убеждений и главных жизненных решений). В любом диалоге не бывает правильных или неправильных ответов, но иногда дискуссия может

выявлять убеждения, которые нельзя обосновать. Вопросы помогают клиентам обдумывать, исследовать и понимать собственные ответы [141]. Сократический диалог выявляет утверждения, в которых клиент убежден, но также требует отказаться от своих ошибочных убеждений [431].

Форма полезных вопросов

Серии вопросов могут управлять процессом терапии [213; 214]. Тип, фокус и форма вопросов сильно влияют на характер ответов [76]. Иногда вопросы фокусируются на воспоминаниях человека о своих переживаниях, на интерпретации разных событий или анализе общих проблем.

Формулировка вопросов значительно влияет на содержание ответов [432]. Сократические вопросы могут фокусировать внимание клиента на конкретных аспектах сложной ситуации [359]. В большинстве случаев лучше всего, чтобы вопросы были общими; это позволяет получить широкий спектр приемлемых ответов. Например, спросив клиента: “Не могли бы вы рассказать мне об этом поподробнее?”, вы мягко предлагаете ему дать развернутое объяснение конкретным событиям. Однако иногда общие вопросы могут быть слишком общими и сложными, чтобы на них можно было дать ответ. Например, во время первого сеанса с парой, переживающей сложный период в отношениях, психотерапевт задал общий вопрос: “Как вы оцениваете свои отношения?” Это не принесло полезного ответа. Психотерапевт попробовал еще раз, теперь предложив три варианта: “Оценивая свои отношения, вы смотрите друг на друга как на соседей по комнате, товарищей по команде или как на родственные души?”

Часто во время сеансов у психотерапевтов появляются полезные идеи о том, как управлять сложной ситуацией. Если терапевт спрашивает: “Поможет ли вам прямой разговор с вашим боссом?” — этот вопрос не будет общим. Наоборот, он будет всего лишь просьбой публично признать идею терапевта. Чтобы вопрос призывал к сотрудничеству и был общим, он должен звучать так: “Как, по вашему мнению, все пройдет, если вы попытаетесь поговорить напрямую со своим боссом?” Хотя вопросы похожи, в последнем варианте психотерапевт не спрашивает, будет ли полезно поговорить с боссом, а вместо этого интересуется ожиданиями клиента. На еще более общем уровне психотерапевт может спросить: “Что вы могли бы сделать, чтобы разрешить эту проблему?” Если этот вопрос будет казаться слишком общим, психотерапевт может открыто занять дихотомическую

позицию: “Если бы вы поговорили со своим боссом напрямую, это, по вашему мнению, помогло бы решить ситуацию или только усложнило бы ее?”

Вопросы могут быть сформулированы в формате “или–или”, а также как многовариантные. В любом случае психотерапевт должен предложить два и более одинаково валидных варианта. Дихотомический формат предполагает две опции, иногда в форме предположения и его отрицания [420]. В отличие от учебного формата, использующего крайне искусственные “Х или не-Х”, терапия предполагает обсуждение. Например: “Поможет это, или, наоборот, навредит ситуации?” или “Это хорошая идея или несостоятельная?” Такие простые двухвариантные вопросы предполагают, что один из вариантов истинен [420]. Например, у молодой клиентки была непрерывная череда мелких недоразумений с соседкой по комнате. Более общий вопрос был бы хорошим способом подойти к ситуации: “Что вы могли бы сделать, чтобы попытаться разрешить ситуацию со своей соседкой по комнате?” Однако столько общие вопросы часто вызывают упрощенные реакции клиентов или ответы “Я не знаю”. Тогда плохо подготовленный психотерапевт может перейти к более директивному формату и начать предлагать потенциальные решения. Простые “да/нет” вопросы обычно являются наводящими, и клиент относится к ним как к замаскированным под вопросы предложениям или инструкциям. Сократ часто использовал наводящие вопросы, хотя они подразумевали, что есть правильный ответ, а формулировка вопроса направляла респондента к конкретному ответу [10].

Обычно наводящий вопрос задается для получения автоматического подтверждения, иногда доводя его до крайности (“А разве могло быть иначе?!”) [315]. Например: “Как вы думаете, если бы вы поговорили с соседкой по комнате о своей фрустрации, это помогло бы?” По сути, психотерапевт заявляет: “Я думаю, что вам следует поговорить с соседкой по комнате о своих чувствах. Вы согласны?” Более сбалансированная форма вопроса предлагает два варианта, которые кажутся одинаково приемлемыми и реалистичными. Например, психотерапевт может спросить: “Как вы думаете, если бы вы попробовали поговорить с соседкой по комнате о своих чувствах, это помогло бы выяснить отношения и поработать над ними, или вам было бы очень неловко и ситуация стала еще хуже?” Эффективные сократические вопросы представляют собой абстрактные вопросительные формулировки, ничего не утверждающие и не предъявляющие явных или неявных требований к клиенту [191].

Фактологические вопросы полезны при диагностической оценке или на школьных экзаменах. Однако большинство вопросов психотерапевт задает вовсе не для того, чтобы получить конкретные факты, которые могут быть истинными или ложными. Эффективными будут вопросы о субъективных мнениях, воспоминаниях, творческих идеях и личных ценностях клиентов. Полезны также поисковые вопросы, как при обучении в колледже, которые вызывают вдумчивые дискуссии в группе; они подходят и для сеансов терапии. Сократический метод не предполагает единственно правильного ответа на любой поставленный психотерапевтом вопрос [481].

Клиенты с большей долей вероятности будут рады такому диалогу и оценят интеллектуальную беседу, если она не будет напоминать мини-лекцию преподавателя [144]. Что касается психотерапевта, то ему лучше задавать вопросы, а не отвечать на вопросы клиента, потому что так он не будет возносить себя до роли учителя и поощрять в клиенте зависимость [106].

На протяжении всего диалога сохраняйте искренность [211]. Полезные вопросы нацелены на искреннее желание узнать. Поэтому такой простой вопрос, как “Чем это было для вас?” нужно задавать искренне — ведь он касается субъективного опыта клиента. На любой вопрос не может быть неправильного ответа. Точно так же будет полезен вопрос: “Какие мысли приходили вам в голову в тот момент?”, поскольку его целью является повышение осознанности умственных процессов и внутреннего монолога клиента.

Ниже приведены примеры других возможных вопросов.

- Что вы предпочли бы сделать? (Вопрос фокусирует внимание клиента на самомотивации и личной ответственности за изменения.)
- Если на следующей неделе подобная ситуация повторится, как вы отреагируете? (Этот вопрос способствует развитию индуктивной аргументации и обучению на личном опыте.)
- Что вы можете сделать, чтобы подготовиться к этим событиям? (Здесь имеются в виду прогнозирование и подготовка как полезные копинг-навыки).
- Как можно по-другому взглянуть на эту ситуацию? (Во многих ситуациях этот общий вопрос помогает обнаружить привязанность клиента к одной точке зрения и позволяет ему открыться для альтернативных интерпретаций и других взглядов [33]).
- Как, по вашему мнению, справились бы с этой ситуацией Мартин Лютер Кинг-мл. (Арнольд Шварценеггер, Барак Обама, королева

Елизавета, Клинт Иствуд, отец Фрэнсис, мать Тереза, Далай-лама)? (Вопрос помогает клиенту изменить отношение к ситуации, стимулируя поиск других эмоциональных и поведенческих реакций. Для проведения параллелей надо выбрать персонажа хорошо известного, имеющего отношение к данной проблемной ситуации и являющегося выразителем ценностей клиента.)

- Как вы справились бы, если бы эта проблема касалась не вашего босса, а вашей девушки или футбольного тренера? (Тут мы наблюдаем более локализованный сдвиг точки зрения — замену участника конфликта на другого человека, что позволяет отвлечься от собственных реакций.)

Сократические вопросы направлены на то, чтобы донести до сознательного осознания инсайты и идеи, которые были забыты или никогда не доходили до сознания [232]. Задавая клиенту вопросы один за другим, вы можете побудить его к поиску альтернативных копинг-стратегий, предлагающих ряд приемлемых вариантов. Во многих ситуациях клиент может дать ответы, которые будут не хуже, а иногда и лучше, чем те, которые имел в виду психотерапевт (рис. 4.1). Серия вопросов психотерапевта способствует продвижению диалога, но тем не менее нужно остерегаться подталкивания клиента к ответам определенной направленности.

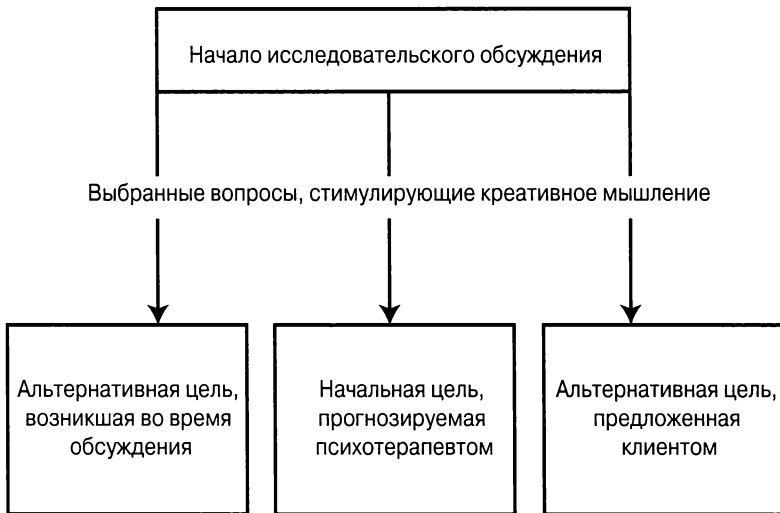


Рис. 4.1. Серии вопросов

Клиент, борясь с такими стрессорами, как межличностные конфликты на работе или дома, часто пытается получить у психотерапевта совет или инструкцию. Психотерапевт может задать ряд вопросов, чтобы помочь клиенту прийти к собственным выводам.

- Как вы справились с этой ситуацией? (Это простой вопрос, который собирает дополнительную информацию о событиях, тонко выделяя в ответе клиента копинг-реакции.)
- Почему вы уверены, что, сказав это, она намеревалась оскорбить вас? (Изредка вопросы используются для проверки точности интерпретаций клиента.)
- Есть ли вероятность того, что она имела в виду что-то другое? (Вопросы можно использовать, чтобы помочь клиентам увидеть, что существуют другие точки зрения на одно и то же событие. Например, у одной клиентки произошла серьезная поломка трубы под кухонной мойкой. По разным причинам прошло десять дней, прежде чем она собралась ее отремонтировать. Придя к ней, сантехник спросил ее: “Как вы могли так жить?” Клиентка оставалась внешне спокойной, но позже описала, как расстроилась и обиделась, полагая, что он раскритиковал ее плохое ведение хозяйства и беспорядок в доме. На самом же деле сантехник просто поинтересовался, как ей удалось прожить десять дней без возможности пользоваться кухонной мойкой.)
- Что еще вы могли бы сделать, чтобы справиться с этой сложной ситуацией? (Теперь психотерапевт задает вопрос о доступных альтернативных стратегиях.)
- Я не хочу преуменьшать эту проблему, но вы можете мне лучше ее понять, если объясните, что будет страшного, если это произойдет? Неужели жизнь станет настолько плохой? (Это сталкивает клиента с предполагаемой необратимостью последствий и позволяет рассчитать соответствующую силу эмоциональной реакции. Однако вопрос следует задавать мягко, чтобы тон не опровергал точку зрения.)
- Помогает ли такое отношение вам энергично, с энтузиазмом двигаться дальше или тянет вас назад, заставляет сдаваться? (Опять же вопрос сформулирован в формате “или-или”, хотя оба варианта

несколько преувеличены. В этом вопросе исследуется функциональная полезность отрицательного отношения. Вопрос уходит от оценки точности и вместо этого фокусируется на пользе или вреде разных отношений и ожиданий.)

- Честно говоря, это сложная ситуация. Как вы *предпочли* бы с ней справиться? (Некоторые вопросы могут вселять надежду в клиента [466]. Простая формулировка вопроса с точки зрения выбора поведения подразумевает, что клиент сам контролирует ситуацию и ее результат.)
- Если вы могли бы в тот момент сделать что-то по-другому, как вы разрешили бы ситуацию? (Здесь цель — подтолкнуть клиента к оптимальному поведению.)
- Доводилось ли вам раньше сталкиваться с подобной проблемой и успешно ее решать? Что вы делали тогда? (Такие вопросы помогают клиентам вспомнить прошлые копинг-усилия и восстановить уверенность в своих способностях.)
- Можете ли вы сейчас попробовать нечто подобное? (Это открывает тему креативности и поиска новых подходов.)
- Вы когда-нибудь наблюдали кого-нибудь из своих друзей в такой же сложной ситуации? Как они с ней справлялись? Как, по вашему мнению, справился бы ваш лучший друг (ваша мать, Дэниел Крейг, Мерил Стрип, Джек Николсон)? Если бы это была проблема неисправности в вашей машине, как бы вы ее решили? (Этот последний вопрос стимулирует совершенно иную точку зрения, связанную с опытом работы данного конкретного клиента в качестве автомеханика.)

Вопросы также могут изменить отношение клиента к проблеме, посмотрев на нее во временной перспективе. Например, клиентка, проходившая индивидуальную терапию, часто просила обсудить ее плохие отношения с парнем-сожителем. На одном из сеансов она пожаловалась на его обнаружившуюся неверность. Недавно ей поставили диагноз венерического заболевания, хотя уже восемь лет она ни с кем другим не занималась сексом. Когда она спросила его об этом напрямую, он признался в минутной слабости к своей коллеге по работе во время совместной командировки, но пообещал, что такого больше никогда не повторится. Как ее психотерапевт, я задал ей серию вопросов, чтобы помочь исследовать свои планы и возможности.

- Что будет через год, если вы проглотите это и останетесь с ним? (Она сказала, что надеется, что все сможет вернуться на круги своя.)
- Что будет, если вы почувствуете себя сытой по горло и решите прекратить отношения сейчас? (Она сказала, что ей будет сложно эмоционально и финансово расстаться со своим парнем сейчас.)
- За то время, которое вы провели в терапии, насколько сильно, по вашей оценке, вы вложились в эти отношения, исходя из того, сколько энергии тратите, работая над ними каждую неделю? (Она ответила, что на 95%.)
- Как бы вы оценили вклад вашего парня в отношения за последние восемь месяцев? (Она полагала, что его вложения составляют всего 25%.)

Хотя ее ответы были ограничены субъективными спекуляциями, она начала задумываться о серьезности своих проблем в отношениях. Эти вопросы я задавал не для того, чтобы испортить их отношения, а для того, чтобы защитить клиентку, подталкивая ее к осознанию проблем в личной жизни, которые она должна решать, а не игнорировать.

Вопросы могут побудить к изменению поведения. Например, пожилая клиентка чувствовала себя отвергнутой и брошенной детьми. У нее также были определенные недомолвки и разногласия со своей сестрой. Их отношения охладилось, телефонные звонки стали случайными и короткими, а визиты друг к другу почти прекратились. В одном из сегментов терапии психотерапевт исследовала ее ситуацию с помощью серии вопросов (ответы клиентки опущены в целях конфиденциальности, и мы сосредоточимся на использовании серии вопросов).

- Как вы хотели бы двигаться дальше?
- Вы хотели бы попробовать возобновить отношения с сестрой?
- Если вы не будете ничего делать и медленно отдалитесь, будет ли для вас нормальной разрыв отношения с ней?
- Представьте, что вы уедете на два месяца, не позвонив и не навестив ее. Как вы отреагируете, если в один день вам позвонит ваша племянница и спросит: “Так ты придешь завтра?” Вы спросите: “Куда?” И будете потрясены, когда она ответит: “На похороны; мама скончалась четыре дня назад”.

Клиентка заплакала, ее голос задрожал, когда она сказала: “Мне не нравится такой ход обсуждения”. Как психотерапевт я хотел помочь ей увидеть общую картину, чтобы она могла стать лучше. У нее был выбор. Она могла сдерживать свои чувства гнева и негодования и не позволять отношениям с сестрой медленно прекратиться. Или она могла забыть их недавние разногласия и потихоньку наладить общение.

Содержание вопросов

Широкий набор вопросов может помочь решить личные проблемы клиента. Поэтому психотерапия решения проблем — полезная концепция, охватывающая содержание сократических вопросов. Однако их содержание и форма должны быть структурированы таким образом, чтобы клиент чувствовал себя свободным. Иначе есть риск того, что решение проблем перерастет в догматическую лекцию психотерапевта-профессионала; в таком сценарии будет утрачена атмосфера сотрудничества. С помощью перекрестных вопросов сократический метод может исследовать утверждения клиента; он не является платформой для чтения лекции, а помогает людям найти собственный эффективный способ решения проблемы [315]. Использование серии вопросов приглашает клиента к сотрудничеству и участию в обсуждении [467].

Сократические вопросы объединяют модель решения проблем с процессом сотрудничества [297]. При изучении на сеансе процесса решения проблем этапы принятия решения могут структурировать этот процесс [37]. Эти этапы включают в себя общую направленность на жизненные проблемы, постановку проблемы, выработку альтернатив, принятие решения и его реализацию [317]. Сеансы терапии решения проблем обычно структурированы дидактически, сопровождаются раздаточным материалом, предоставлением соответствующих примеров, репетицией поведения и домашним заданием [317]. Иногда терапия решения проблем проводится в течение нескольких сеансов [127] или коротких сеансов структурированной групповой терапии продолжительностью тридцать минут [171]. В одном исследовании изучалась эффективность терапии решения проблем, которая была предоставлена в виде тридцатипятиминутной лекции в PowerPoint, прочитанной выборке студентов колледжа [133]. Результаты показали, что, хотя наблюдалось небольшое уменьшение проблем, эффекты были скромными и временными. В сократическом подходе, напротив,

подобные дидактические лекции заменены интерактивным стилем вопрошания [297]. Каждый из этапов решения проблем усилен и дополнен пристальным вниманием к вопросам, которые могут помочь диалогу.

Рациональное решение проблем опирается на четкую формулировку проблемы, которую нужно решить [274]. Вопросы помогают прояснить понимание клиентом ситуации. Они также способствуют четкому определению проблемы в понятиях достижимых целей [466]. Некоторые вопросы помогают клиентам исследовать разрыв между текущей ситуацией и их идеалом [297]. Полезными будут следующие вопросы.

- В чем вы видите здесь проблему? (Обратите внимание на использование общего слова “проблема” для определения ситуации, которую нужно исследовать клиенту.)
- Что делает эту ситуацию такой большой проблемой? (Здесь психотерапевт задает вопрос, чтобы взглянуть на события в перспективе. Он помогает определить, носит ли проблема рутинный характер, и, следовательно, может ли она разрешиться, если ее игнорировать, терпеть и или проявить толерантность — или же ситуация требует более активного изменения поведения в межличностных отношениях. Некоторые вопросы побуждают клиента изменить свою точку зрения [467].)
- Как вы думаете, почему эта проблема продолжается так долго? (Хотя большинство клиентов не умеют определять возможные причины, этот вопрос все же может помочь им бороться с атрибуцией вины. В идеале клиент должен понять, что причина не лежит полностью на другом человеке, что и он сам участвует в возникновении или продолжении конфликта.)
- Как вы хотели бы изменить положение? (Обратите внимание, что этот вопрос предполагает широкий спектр ответов, и клиент может ответить практически что угодно, в том числе фантазировать о нереальных достижениях. Цель состоит в том, чтобы культивировать позитивные ожидания и надеяться на лучшее будущее. Психотерапевту нужно будет следить за реальностью целей клиента, чтобы гарантировать, что они направлены на результат, которого можно достичь в течение следующих нескольких недель.)
- Как вы обычно реагируете, когда возникает подобная ситуация? (Обратите внимание, что этот вопрос направлен на то, чтобы по-

мочь клиенту увидеть ограниченный диапазон своих возможностей и ограниченную полезность прежних копинг-усилий. Многие клиенты продолжают реагировать одинаково просто по привычке, даже если их подход не помогает эффективно решать трудные или повторяющиеся межличностные проблемы.)

После того как проблема определена в четких и реалистичных понятиях, обсуждение переходит к копингу. Рациональное решение проблем требует рассмотрения возможных вариантов, творчески найденных, но критически оцененных [274].

Сталкиваясь с проблемами, психотерапевт должен сосредоточиться как на идеальном решении, так и на реальных изменениях, которые возможны, желаемы и ценны для человека [274]. Вопросы помогают клиентам выработать альтернативные стратегии решения сложных или повторяющихся проблем. Цель — помочь им подойти к ситуации с четким ее пониманием, рационально и креативно. С некоторыми клиентами обсуждение может легко перейти напрямую к выработке альтернатив, без предварительного изучения проблем во всех деталях. При изучении новых и адаптивных копинг-стратегий можно задавать следующие полезные вопросы.

- Вы когда-нибудь пытались справиться с подобной ситуацией? (Этот вопрос важен для понимания паттернов социального копинга клиента и помогает гарантировать, что разработанный план включает в себя новые и различные опции копинга.)
- Насколько хорошо у вас получалось? Стоит ли снова попробовать тот же план или надо искать новую стратегию? (Первый вопрос сфокусирован на оценке и используется для того, чтобы помочь клиенту взять на себя ответственность за свое поведение. Второй вопрос представляет собой дихотомический подход. Когда вопрос сформулирован участливо, клиент вряд ли станет защищаться и спорить о преимуществах своих прежних копинг-усилий.)
- Удавалось ли вам когда-нибудь легко справиться с подобными ситуациями или это всегда было для вас сложно? (Опять же этот вопрос дает два валидных варианта ответа, снижая риск намеренного направления клиента по выбранному психотерапевтом пути. Эффективный вопрос — это проявление искреннего интереса, а не способ направить клиента к предопределенному ответу [214].)

- Я знаю, что есть причины, по которым вы *не захотите* этого делать, но что бы было, если бы вы спросили своего приятеля, можно ли вам остаться в его квартире на несколько недель? Может быть, вы рассматривали также идею о том, чтобы попросить своего брата недолго пожить в его квартире? (Хотя эти вопросы предлагают клиенту возможные варианты, формулируются они намеренно пессимистично. Подобный взгляд на проблему позволяет клиенту легко отказаться от такого плана, но и помогает выйти за рамки предложенной альтернативы. Кроме того, он дает ему время — даже если между сеансами всего неделя — погрузиться в эти новые варианты. Есть большая вероятность того, что следующий сеанс клиент начнет с такого утверждения: “Я думал о том, что вы сказали на прошлой неделе, и поговорил еще с одним другом о том, чтобы пожить у него в свободной спальне”. Таким образом, предложенные терапевтом варианты клиент отклоняет из-за их недостатков, но также благодаря им выходит за рамки своего ограниченного представления о доступных вариантах.)
- Что вы могли бы сделать, чтобы немного улучшить ситуацию? (Опять же в этом вопросе есть два тонких момента. Слово “сделать” подчеркивает личный контроль и изменение поведения. Слова “немного улучшить” поощряют позитивные, но скромные ожидания. Таким образом вопрос помогает клиенту сосредоточиться на позитивном будущем, которого можно достичь своими действиями.) После определения проблемы и нахождения ряда возможных решений вопросы могут помочь клиентам выбрать оптимальный план действий. Вот как звучат полезные вопросы на этом этапе.
- Итак, теперь, когда мы видим, что есть разные варианты решения, какой план кажется вам лучшим? (Это хороший вопрос для начала диалога, закладывающий основу для последующего диалога и назначающий клиента ответственным за принятие всех решений. Психотерапевт выражает клиенту поддержку, но перекладывает на него управление и ответственность за все усилия по изменению поведения.)
- Из множества рассмотренных нами вариантов считаете ли вы какой-то для себя полезным или нам нужно продолжить поиск дополнительных вариантов? (Этот вопрос можно было бы не задавать, заняв более направляющую позицию и просто попросив

клиента выбрать лучший план из уже отработанных. Однако предлагая два варианта ответа на вопрос, терапевт предоставляет клиенту право решать, что делать дальше — двигаться вперед или вернуться назад, на этап решения проблемы.)

- Я знаю, что каждый из этих вариантов потребует определенных усилий с вашей стороны, но какой из них кажется вам наиболее подходящим? (Здесь акцент делается на персонализации. Психотерапевт, возможно, выбрал бы другой план, но у каждого человека есть свои сильные и слабые стороны, и клиент должен выбрать план, отвечающий его характеру и особенностям межличностной ситуации, в которой он находится.)
- Теперь, если мы выполним этот план, какова вероятность того, что он будет действительно эффективным? (Этот вопрос содержит несколько тонких моментов. Во-первых, использование слова “мы” подразумевает сотрудничество и совместные инвестиции в его успех. Во-вторых, слово “действительно” отражает практический взгляд на ситуацию, выходящий за рамки абстрактных рассуждений и пустой болтовни. Намерение состоит в том, чтобы помочь клиенту взять на себя ответственность за свой план и инвестировать в его успех.)
- Какие, на ваш взгляд, могут быть у этого плана негативные последствия? Что мы можем сделать, чтобы уменьшить их вероятность? (Такие вопросы помогают клиенту спрогнозировать возможные последствия и исследовать вероятные результаты [466].)
- Предположим, ваш план реализовался. Что происходило бы прямо сейчас? А что случилось бы в следующие несколько недель? (Эти вопросы помогают клиенту предвидеть предстоящие события и подготовиться к возможным проблемам.)
- Я знаю, что мы сфокусировались на плане, который, с вашей точки зрения, будет эффективен, но как, по вашему мнению, отреагирует ваш начальник/сосед/жена, если вы станете вести себя по-другому? (Этот вопрос кажется немного длинным и запутанным. Однако его цель состоит в том, чтобы помочь клиенту защититься от вероятных расспросов и посмотреть со стороны на свою субъективную оценку межличностных событий. Клиент только выиграет, если сможет с эмпатией и пониманием отнестись к переживаниям людей, с которыми находится в повседневном взаимодействии.)

После выполнения предыдущих шагов многие клиенты переходят к следующим этапам своего плана по достижению более эффективного поведения. Однако остается риск того, что новый план так и останется планом и клиент не предпримет никаких действий. Чтобы убедиться в том, что клиент начал прилагать усилия по улучшению ситуации, подход решения проблем включает заключительный этап реализации и оценки. Главной задачей этого этапа будет помочь клиенту научиться прогнозировать результаты своих поступков и заранее готовиться к трудным ситуациям. На этом этапе вопросы помогут клиенту продумать детали реализации плана, включая то, когда и где он столкнется с проблемой и что от него может потребоваться. Таким образом, находясь в спокойной, неконфликтной ситуации, клиент сможет спрогнозировать возможные проблемы и составить план преодоления наиболее типичных препятствий. Приведу пример полезных вопросов этого этапа.

- Итак, теперь у нас есть нечто вроде плана. Когда вы собираетесь начать его осуществлять? (Это помогает определить временные рамки решения, к которому пришли психотерапевт и клиент.)
- Вместо того чтобы ожидать, когда в следующий раз возникнет проблема, я думаю, гораздо лучше будет спланировать решение ситуации и привести план в исполнение в удобное для вас время. Как вы на это смотрите? Когда вы сможете взять на себя инициативу и столкнуться с проблемой лицом к лицу? (Здесь психотерапевт осторожно подталкивает клиента вперед, побуждая вместе с тем следовать в правильном направлении.)
- Находясь здесь и сейчас, как вы думаете, все ли будет хорошо? (В этом вопросе два тонких момента. Во-первых, слова “здесь и сейчас” выражают практицизм и предложение реально отнестись к проблеме. Во-вторых, слова “как вы думаете, все ли будет хорошо” направляет клиента к оценке вариантов и их вероятных результатов.)
- Что мы можем сделать сейчас, чтобы помочь вам подготовиться к этой ситуации? (Этот вопрос устанавливает ожидание того, что план действительно будет реализован; можно также напомнить клиенту афоризм “Правильное планирование спасает от плохого выполнения”.)

Наконец, после того как клиент столкнется с ситуацией, последующие сеансы терапии можно использовать для анализа событий и оценки результатов. Это главный этап, которым клиенты часто пренебрегают. Приняв новое действие, они могут многое узнать о собственном стиле копинга и о реакции на него друзей и членов семьи. Если все пройдет плохо, клиент должен определить, что можно улучшить, и затем скорректировать план. Даже если результат будет положительным, остается большая вероятность того, что подобные проблемы будут повторяться. Таким образом, клиенты могут пересмотреть свои копинг-усилия и определить шаги, которые можно использовать в дальнейшем решении проблем. На этом этапе полезными оказываются следующие вопросы.

- Как все прошло? (Этот простой вопрос побуждает клиента взять на себя ответственность за оценку результата.)
- Есть ли что-то, что, по вашему мнению, прошло достаточно хорошо? (Психотерапевт хочет, чтобы клиент сосредоточил внимание на произошедших положительных событиях.)
- Есть ли какие-то аспекты взаимодействия, которые прошли не совсем так, как вы планировали? (Теперь психотерапевт начинает оценивание, включающее более критическое рассмотрение.)
- Если вам придется столкнуться с подобной ситуацией через несколько недель, как вы будете реагировать? (Наконец психотерапевт смещает фокус с прошлого на будущее, стремясь определить новые действия, которые нужно реализовать, когда проблемная ситуация повторится.)

Подведем итог. Этапы решения проблемы могут служить руководством для терапевтического диалога. Хотя структурированный формат полезен для неопытного психотерапевта, модель рецептов поваренной книги не является оптимальной для сеансов психотерапии [195]. Широкий спектр вопросов помогает клиенту изменить свои ожидания и межличностное поведение. Хотя в этой главе я привел много примеров вопросов, они не предназначены для широкого использования другими практикующими специалистами. Важнее конкретных вопросов те краткие объяснения, обосновывающие использование каждого из них. Метод последовательного вопрошания может не соответствовать методу типовых терапевтических руководств, поскольку не существует четкой, пошаговой, кодифицированной, стандартной процедуры проведения сократи-

ческого диалога. Наоборот, вопросы должны задаваться естественно и спонтанно [59].

В разных контекстах вопросы могут иметь разное значение [420]; лучшие вопросы подбираются индивидуально для каждого клиента и его конкретной ситуации. Обсуждение, чтобы быть эффективным, должно опираться на спонтанный диалог и интерактивный обмен мнениями между клиентом, участвующим в процессе решения проблем, и психотерапевтом, заинтересованным в новых, индивидуализированных стратегиях позитивных изменений. Когда психотерапевт приносит в обсуждение свою креативную энергию, клиент начинает активно участвовать и лично инвестировать в результат.

Процесс последовательного вопрошания

Последовательное вопрошание хорошо выполняет свою задачу, если проводится небольшими порциями, чтобы не заваливать клиента вопросами. Многие из вопросов способствуют изменению отношения клиента к своим проблемам [436], помогая принять более простую интерпретацию или более обнадеживающие ожидания от будущего. Сократический метод тесно связан с другими видами психотерапии, направленными на снижение склонности клиента к чрезмерным преувеличениям и пессимистическим ожиданиям. Сократические вопросы обычно нацелены на разоблачение нелогичных убеждений человека [177].

Между знанием и убеждением есть важные различия. Психотерапевт может использовать вопросы, чтобы помочь клиентам развить рациональные убеждения, исследовать лежащие в основе их предположения, оценить подтверждающие их доказательства и отвергнуть ошибочные утверждения, не подтвержденные доказательствами или логически несовместимые с другими, более обоснованными. Важно отойти от предвзятых утверждений и помочь клиентам найти информацию, которая противостоит их убеждениям [232]. Сократический метод оценивает знания человека и, если обнаруживает их недостаток, помогает начать поиск более обоснованных утверждений [44]. Таким образом вопросы оспаривают и потенциально отклоняют ложные убеждения [71]. Сократ инициировал свои знаменитые диалоги специально для того, чтобы узнать, могут ли его оппоненты обосновать и подтвердить свои взгляды [44]. Однако необходимо признать, что одной согласованности убеждений недостаточно для обоснования

взглядов [160]; многие люди с психотическими иллюзиями выработали целую систему подкрепляющих друг друга взаимосвязанных убеждений. Таким образом, когда в убеждениях человека есть несоответствия, их следует сталкивать друг с другом, исследовать и изменять.

В ходе диалога клиент вынужден делать определенные выводы, которые вытекают из его предварительных допущений [308]. Процесс диалога, продуманный специально для проверки убеждений человека, помогает ему прийти к мудрости в виде осознания пределов своих знаний и устранения недоказанных убеждений [235]. Процесс сократического диалога включает в себя изучение убеждений клиента и проверку его способности отстаивать свои взгляды. Таким образом, выявление убеждений, мнений и ценностей клиента — это лишь начало исследования. За ним следует диалог, проверяющий эти утверждения; в его основе лежит предположение о том, что ложные убеждения не выдерживают интенсивной логической проверки [313].

Сократический метод использует последовательные серии вопросов для оценки логичности убеждений человека [293]. Психотерапевт не спорит с клиентами о реальности их убеждений, но вместе они исследуют разные взгляды, чтобы увидеть, какие из них смогут пройти проверку логикой [461]. В ходе обсуждения исследуются доказательства, обосновывающие или опровергающие то или иное убеждение; кроме того, диалог выявляет преимущества и недостатки собственно убеждений [354]. Сократ использовал вопросы, чтобы выявить ошибки мышления в рассуждениях человека [260]. Последовательное вопрошание исследует предположения, чтобы увидеть, куда они ведут, и определить, противоречат ли они другим убеждениям человека [293].

Разумный диалог способен изменить точку зрения человека, сместив ее с социального консенсуса или общепринятых убеждений и сфокусировав на рациональной основе принятых утверждений [240]. Валидность убеждения не зависит от того, уверен ли человек в этом вопросе, валидность определяет, может ли его убеждение пройти испытание диалектикой [311]. Как показывают ранние диалоги, Сократ часто проводил человека через три стадии *elenchus* [207]. Используя терапевтические термины, психотерапевт, во-первых, должен поощрять клиента выражать собственные убеждения. Во-вторых, он должен оспаривать убеждения клиента, помогая ему отвергнуть те, которые не могут быть логически обоснованы. В-третьих, психотерапевт и клиент ищут новые валидные знания. Таким образом, хотя *elenchus* основывается на опровержении убеждений клиента, процесс этот

не совсем деструктивный. *Elenchus* напоминает действия хирурга, который вырезает мертвые ткани, чтобы исцелить тело [431]. Задача состоит в том, чтобы помочь человеку отказаться от своего предыдущего образа мыслей и взглянуть на ситуацию по-новому [431]. Вопросы помогают клиентам выйти из личного опыта и посмотреть на события глазами внешнего наблюдателя [466].

Сократический метод рассматривает и оспаривает необоснованные убеждения. Попросите клиента задать себе простой вопрос: “Какие у меня есть доводы в поддержку данного убеждения?” [79]. Простой вопрос “Почему это так?” помогает раскрыть предположения, лежащие в основе убеждения, и сделать их явными, чтобы их можно было оспорить [121]. Также можно выявить предположения, лежащие в основе утверждений, и исследовать их и оспорить [121]. Но хочу дать простую рекомендацию: старайтесь избегать вопроса “Почему?”, так как он заставляет клиента защищаться [297]. Кроме того, в ответ на “Почему?” люди часто высказывают мнения, которых на самом деле не придерживаются [106]. Наконец, этот вопрос часто воспринимается клиентом как обвинение (“Какого черта вы это сделали?”).

Хотя Чизхолм [79] отвергает такие вопросы как не относящиеся к сократическому методу, тем не менее, иногда полезно спросить у клиентов: “Как вы впервые пришли к тому, чтобы поверить в эту идею? Какие дополнительные доказательства вы можете привести в поддержку своего убеждения? Как бы вы убедили рационально мыслящего человека в том, что ваше убеждение истинно?” Сократ вовлек бы собеседника в диалог, используя обмен мнениями с помощью коротких вопросов и ответов для проверки внутренней согласованности его набора убеждений [286]. Когда выясняется, что одни убеждения человека несовместимы с другими имеющимися у него убеждениями, становится трудно придерживаться первоначального убеждения [483].

Во время сеансов терапии клиентам предлагается принимать самостоятельные решения. Психотерапевт должен избегать роли эксперта по принятию решений, дающего советы или инструкции пассивному клиенту. Направление клиента к рациональному решению — процесс вдумчивого исследования. Например, вернемся к эпизоду, который я описал ранее в этой главе: клиентка была расстроена, узнав, что ее парень изменил ей. Хуже того, из-за его измены она получила венерическое заболевание. Она пришла с этой проблемой в терапию, прося о помощи в принятии важного решения: что ей делать с этим кошмаром? У психотерапевта имеется соб-

ственное мнение и интуитивная реакция на это событие, но он понимает, что его непосредственная и довольно сильная эмоциональная реакция неуместна. Наоборот, терапевтическая цель состоит в поддержке клиентки и в поощрении рационального подхода, ориентированного на поиск оптимального решения с учетом долгосрочного функционирования. Отвечая на вопрос психотерапевта о ее планах на их романтические отношения, она заявила: “Не знаю. Я не готова отказаться от наших отношений. Я хочу простить его, но очень расстроена из-за всего этого кошмара”. Психотерапевт спросил: “Хорошо, тогда представьте себя через полгода или около того. Какой будет ваша жизнь, если вы простите его и забудете обо всем, что случилось?” Клиентка ответила: “Думаю, что смогу простить его, но не уверена, что смогут забыть”.

Психотерапевт. Как вы думаете, можно ли его любить и доверять ему?

Клиентка. Я могу его любить. Он нравится мне таким, какой есть, но я сомневаюсь, что могу доверять ему. Доверие очень важно, но я не знаю, смогу ли я когда-нибудь снова ему доверять.

Психотерапевт. Давайте представим себе другой путь. Какой будет ваша жизнь через шесть месяцев, если вы решите прекратить отношения и продолжить свою жизнь без него?

Клиентка. Не знаю. Думаю, что какое-то время я буду одна, и мне будет грустно и одиноко, но, наверное, я смогу это пережить.

Психотерапевт. Раньше, до того, как вы начали встречаться с этим парнем, легко ли вы знакомились с новыми людьми и начинали романтические отношения?

Клиентка. Думаю, это было не так сложно.

Психотерапевт. Что вам говорит ваша интуиция? Как вы думаете, жизнь станет лучше, когда вы пойдете по первому или второму пути?

В конце сеанса терапевт просит клиентку в качестве домашнего задания написать сочинение. Он просит ее написать письмо самой себе ровно через шесть месяцев. Как видно из этого примера, принятие решения — это процесс, а не поиск правильного ответа. Как овчарка, которая лает, чтобы

провести стадо овец по безопасной тропе, психотерапевт задает вопросы, удерживающие фокус внимания клиента на задаче, не позволяя ему перемещаться на второстепенные темы или не относящиеся к делу детали (см. рис. 4.1). Так же психотерапевта можно сравнить с ограждением на дороге, направляющим движение автомобилей, — он так же направляет обсуждение в определенное русло [255].

Хорошие сократические вопросы конструктивны, способствуют пониманию ситуации и адаптивным действиям [309]. Вопросы редко формулируются как “Почему...?” Сократические вопросы не дают ответов, но помогают клиенту взглянуть на ситуацию с другой стороны. Вопрос может быть упакован в дополнительную информацию, которая предоставляет контекст, обосновывающий вопрос, или резюмирует рационализацию вопроса [214]. Психотерапевт может “упаковать” вопросы, чтобы не вызывать у клиента ощущения допроса (например, “Позвольте мне задать вам странный вопрос”; “Если вы не против, позвольте мне на минутку сменить тему”; “Я не предлагаю вам попробовать, но что случится, если...”). Стиль вопрошания может включать несколько утверждений, относящихся к вопросу, или даже сам вопрос может быть представлен как утверждение (“Я запутался, помогите мне лучше понять, что вы переживаете в данный момент”).

Выводы

Хорошие сократические вопросы побуждают клиента исследовать тему с помощью обмена мнениями в диалоге [309], который не напоминает допрос. Серии вопросов осторожно продвигают дискуссию вперед. Вопросы помогают клиентам оценить альтернативы и возможности [141]. Таким образом, простой вопрос: “Что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию?” — подразумевает, что психотерапевт считает, что ситуацию можно улучшить и у клиента есть некоторый контроль над событиями или их интерпретацией. Однако клиент может ответить: “Я не знаю”. Когда клиенты заявляют о своем незнании, можно подойти к проблеме с другой стороны и спросить: “Можно ли, по вашему мнению, вообще что-нибудь сделать, чтобы улучшить ситуацию?” Большинство клиентов ответят утвердительно и, скорее всего, предложат идеи, поддерживающие свои главные требования.

Психотерапевты могут развивать их навыки с помощью вопросов. Вопросы ставят целью оценить набор тем [115], включая четкость аргументации человека (“Вы можете привести пример?”), точность (“Вы можете уточнить здесь некоторые детали?”), достоверность (“Насколько вы доверяете этим доказательствам?”), актуальность (“Как эта ситуация соотносится с проблемой, которую мы обсуждали?”), глубину рассмотрения проблемы (“Это очень сложная ситуация; все ли факторы мы рассмотрели, которые могут быть здесь важны?”) и ширину охвата (“Какие аспекты мы упустили?”).

Цель терапии — интернализировать процесс вопрошания, чтобы клиент мог сформировать стратегию для изучения своей жизни, цели и ценностей. Формирование развивает процесс постановки серии вопросов для осмысленного и подробного изучения разных тем [69]. Совместное исследование помогает клиенту стать самому себе когнитивным терапевтом [224]. Сократический метод культивирует навыки критического мышления [257; 513]. Вопросы помогают обозначить точку зрения клиента четко, точно и понятно [513]. Клиенты могут научиться задавать себе вопросы, которые будут управлять их рациональным поведением [366]. Таким образом люди учатся останавливаться и спрашивать себя: “Есть ли еще какое-то приемлемое объяснение, которое мне нужно рассмотреть? Если я буду действовать таким образом, что может произойти в результате?”

Более глубокое понимание вопросов зависит от более искусных навыков психотерапевта [213]. Исследование пятидесяти пяти депрессивных взрослых клиентов, проходивших шестнадцатинедельный курс когнитивной терапии, показало, что чем лучше был психотерапевт, полагавшийся на сократические вопросы, тем лучше был результат [56]. К сожалению, некоторые данные свидетельствуют о том, что сократические вопросы не помогают в смоделированной модели терапии [51].

ГЛАВА 5

Индуктивные умозаключения

Обучение на личном опыте

Сеансы психотерапии могут выиграть от направляющего обсуждения логического подхода. На базовом уровне крайне важно различать знание и мнение [365]. Во многих случаях, находясь под влиянием эмоций, клиент руководствуется мнениями, которые нельзя подтвердить логическим или эмпирическим путем. Клиенты должны научиться полагаться на логику и проверку гипотез и основывать свои решения больше на знаниях, чем на собственном мнении. Индуктивные умозаключения — это переход от конкретных случаев к предварительным, но более общим заключениям [92].

Сила сократического подхода заключается в продемонстрированной Сократом ясности мышления и в методе избегания внутренне противоречивых убеждений [30]. Индуктивное умозаключение включает три основные стратегии: перечисление, исключение и аналогию. Каждую из них можно применять к клиническим случаям в партнерской модели психотерапии.

Психотерапия помогает в проверке гипотез

Психотерапевты помогают клиентам относиться к своим убеждениям как к проверяемым гипотезам [34]. Было бы разумно доверять убеждениям только после того, как они пройдут глубокий критический анализ [285]. Сократический диалог заинтересован не только в устранении неправильных убеждений или культивировании более адаптивных установок, но и в развитии клиентом полезных стратегий проверки знаний и убеждений [431]. Сократический диалог исходит из начальной гипотезы и пытается опровергнуть или оспорить ее, перебирая различные модифи-

кации и приводя в конечном итоге к убеждениям, выдерживающим все-стороннюю проверку [395]. Сократический диалог часто помогает клиенту сориентироваться, превращая его имплицитные идеи в эксплицитные утверждения [269]. Сократический метод способствует тому, что клиентом начинает исследовать свои собственные убеждения. Иногда полезно спрашивать у клиентов: “Каковы доводы за или против этой идеи?” [33]. Сократический метод изучает убеждения человека путем сопоставления противоречивых доказательств или противоречивых убеждений, входящих в одну систему. Метод проверки гипотез состоит из выдвижения идеи, проверки ее непротиворечивости и оценивания того, могут ли из исходной предпосылки вытекать какие-то нелогичные или абсурдные следствия [502]. Если не выявлено ничего абсурдного, то можно перейти к гипотезам более высокого порядка.

Помочь клиентам сделать новые обобщения

Индуктивные умозаключения направлены на то, чтобы помочь клиентам прийти к общему выводу на основе отдельных конкретных доказательств. Это в свою очередь помогает им выйти за рамки привычки сосредотачиваться на происходящих каждую неделю отдельных событиях. Очень часто сеансы психотерапии превращаются в обзор последних событий, особенно если сеансы проводятся реже одного раза в неделю. Когда сеансы проводятся не слишком регулярно, слишком много времени тратится на “отвлечение” психотерапевта на межличностные события. В большинстве случаев простой обзор последних новостей не является оптимальным использованием терапевтического времени.

Индуктивные умозаключения помогают управлять поиском закономерностей в событиях жизни клиента. В ходе сеансов терапии психотерапевт, как правило, узнает о жизни клиента, его социальных связях и повторяющихся проблемах. Вместе с клиентом они могут провести анализ разных событий, чтобы лучше понимать проблемы, с которыми сталкивается клиент, и его копинг-стратегии. В ходе серии сеансов постепенный сбор данных может помочь выявить повторяющиеся темы. Отдельные события собираются для формирования общих представлений [160].

Сократический метод не полагается на дедуктивную аргументацию, посредством которой эксперт-психотерапевт объясняет клиенту идеи и стра-

тегии. Наоборот, он основан на индуктивной аргументации. Это более медленный процесс, в котором используются вопросы, помогающие клиенту собрать дополнительную информацию и изучить альтернативные точки зрения. Сократический подход не подразумевает, что точка зрения клиента ошибочна и ее следует заменить более точным и объективным подходом терапевта. Вместо этого психотерапевт работает с предположением, что могут существовать альтернативные точки зрения, поэтому полезно искать и изучить другие возможные взгляды на сложную ситуацию. Некоторые из новых точек зрения могут быть полезны клиенту тем, что снизят интенсивность его эмоциональных реакций, помогая генерировать новые типы функционального поведения или стимулировать дополнительные идеи креативного решения проблем.

Многие терапевтические сеансы начинаются с обзора последних событий, произошедших в жизни клиента. Индуктивные умозаключения помогают перенаправить обсуждение на более общие вопросы. Клиенты учатся фокусироваться на темах и закономерностях, наблюдаемых в разных событиях. Цель состоит в том, чтобы помочь клиентам учиться на собственном опыте. Психотерапевт, управляя обзором событий, помогает клиенту извлекать уроки из жизненных ситуаций (“Как вы справились с тем конфликтом, который произошел две недели назад?”) и из сеансов психотерапии (“Помните, как две недели назад вы рассказывали мне, что смогли спокойно и асертивно поговорить со своим соседом?”).

Недостаток индуктивных обобщений состоит в том, что они наводят на мысль о сходстве всех неизученных случаев с теми примерами, которые уже наблюдались [72]. Например, клиент среднего возраста пожаловался на то, что он никогда не встретит любовь, поскольку раньше “этого никогда с ним не случалось”. Во время сеанса терапии он объяснил, что в предыдущем браке жена постоянно оскорбляла его, девушка, с которой он встречался, использовала его как источник финансирования аренды жилья, а лучший друг оказался в тупике семейных проблем, так как постоянно спорил с женой о распределении обязанностей по дому. Рассматривая все эти события вместе, он утвердился в убеждении, что никакой любви нет. Однако в ходе обсуждения психотерапевт помог ему понять, что для такого важного обобщения он полагается на чрезмерно ограниченную выборку. Со временем клиент стал замечать друзей, родственников и коллег, у которых были настоящие крепкие отношения, и уже не так уверенно отстаивал свой циничный и излишне обобщающий взгляд на романтические отношения.

Во время бесед на сеансах психотерапевт может помочь клиенту найти общий паттерн в разных ситуациях и у разных людей и прийти к обобщению. Индуктивные умозаключения, в которых используются обобщения, полезны тем, что помогают выявить общие понятия, которые ошибочны или даже деструктивны. Например, использование клиентом таких слов, как “всегда” и “никогда”, может служить для психотерапевта указанием на то, что сформированное у клиента обобщенное представление, скорее всего, ложно. Ошибочное свержобобщение иногда можно опровергнуть, указав всего лишь на один пример, выпадающий из общей закономерности [177].

Процесс индуктивных обобщений играет центральную роль в поиске универсальных определений [22]. Метод сбора и разделения данных включает в себя поиск широкого диапазона примеров и их последующее разделение на подгруппы [502]. Сходные события, объекты или идеи группируют вместе, чтобы обнаружить лежащую в их основе главную сущность [417]. Затем с помощью систематизации исключают любые объекты, которые были неправильно классифицированы при попытке объединить их в одну группу. Иногда процесс заканчивается разделением одной группы на несколько или группы на подгруппы [417].

Этот процесс можно более подробно рассмотреть на примере. Взрослая женщина со склонностью к хронической депрессии испытывает грусть, одиночество и ощущение, что ее все покинули. Она жалуется, что никому нет до нее дела, потому что никто не поздравил ее с днем рождения. Психотерапевт использует вопросы, чтобы исследовать уровень ее доказательств.

- Кто знает, когда у вас день рождения?
- Как окружающие могут проявить свое внимание в день рождения друга?
- Хорошо, никто на работе не вручил вам поздравительную открытку, торт или подарок, но есть ли другие способы показать, что человек вам небезразличен?
- Да, часто люди пишут письма, звонят или навещают. Случалось ли с вами, что вы проявляли интерес к человеку, но не писали ему, не навещали и не звонили?

Клиентка свержобобщила свое чувство покинутости из-за определенных событий, случившихся с ней недавно, результатом которых стало сверж-

обобщенное представление о том, что никто никогда, ни при каких обстоятельствах не проявляет о ней заботу. В конце концов она смогла понять, что помнить или забывать чей-то день рождения не является достаточным признаком качества или важности отношений.

Чтобы культивировать рациональную точку зрения, клиент должен быть готов высказывать предположения, оценивать обоснования этих предположений и развивать логическую основу своего мышления [274]. Например, депрессивный клиент борется с различными стрессорами. “Я неудачник, полный и окончательный лузер”. Когда его спрашивают, почему он так считает, он делает следующее эмоциональное заявление: “Посмотрите на меня, посмотрите на мою жизнь. Сплошные неудачи. У меня проблемы на работе, я развожусь, хотя не хочу этого делать, и у меня нет друзей. Я неудачник”. Ясно, что, принимая за факт свое убеждение, что он неудачник, человек приходит к отчаянию, безнадежности и, возможно, суицидальному кризису. Психотерапевт задает ему серию вопросов, чтобы разделить его точку зрения о том, что он неудачник, на более управляемые компоненты и оспорить каждую проблему в отдельности. В ходе обсуждения клиент осознал, что текущая работа не соответствует его навыкам и сильным сторонам. Через несколько недель его уволили, и он снова впал в уныние. Во время терапии он поборол отчаяние и чувство безнадежности, начав поиск новой работы в надежде сменить род деятельности. Ранее он был занят в коммерческой рекламе, но работа была для него постоянным стрессом. Лучше узнав свои склонности и природные таланты, он расширил область поиска, включив в него деятельность, связанную с продажами. Клиент устроился на новое место работы и вскоре обнаружил, что она гораздо более соответствует его характеру и привычкам. Он начал новый карьерный путь, лучше раскрывающий его сильные стороны. Вскоре клиент аналогичным образом смог направить свою энергию на поиск новых романтических отношений, а также на восстановление старых и развитие новых дружеских отношений.

Целью сократического диалога является выявление несоответствий между убеждениями, которые есть у клиента [259]. Другими словами, сократические диалоги, или *elenchus*, проверяют согласованность убеждений [208]. Простая проверка убеждений человека — это поиск несогласованности [11]. Когда люди осознают логические противоречия в системе своих убеждений, они, как правило, получают мотивацию устранить их и изменить убеждения [406]. Вопрос в том, сколько доказательств нужно для обоснования этого обобщения, чтобы не делать поспешных выводов [92].

Помочь клиентам в уточнении причинных атрибуций

Индуктивные умозаключения также применяются для выявления причинно-следственных связей. Индукция путем исключения — это определение диапазона возможных причин и последующее устранение каждой из них, пока не остается только одна причина, обеспечивающая приемлемое объяснение события. В ходе этого процесса у клиента формируется рациональный взгляд на жизненные события и проблемы.

В основе поиска причин лежат базовые знания, которые восходят к ранним произведениям философии и логики, особенно трудам Платона, Аристотеля и Джона Стюарта Милля. Чтобы определить возможную причину возникшей проблемы, нужно найти и предполагаемую причину, и ее конкретное следствие, между которыми должно быть временное предшествование: другими словами, причина всегда предшествует следствию. Проблема с индуктивными причинно-следственными умозаключениями состоит в предположении, что, если два события имеют тенденцию происходить вместе, эта закономерность будет продолжаться и дальше, т.е. когда будет происходить одно, будет иметь место и второе [72].

Всякий раз, полагаясь на индуктивное умозаключение, полезно спросить:

- 1) имеются ли достаточные доказательства в поддержку данного утверждения?
- 2) соответствуют ли доказательства предполагаемому заключению?
- 3) были ли доказательства собраны беспристрастным путем? [92].

Однако психотерапевту важно оставаться немногословным и поддерживать клиента, избегая серьезных рассуждений о причинно-следственных отношениях. Кроме того, полезно рассматривать все убеждения как интерпретации, т.е. как гипотезы, которые можно проверить эмпирически. Таким образом совместное исследование помогает клиенту сформулировать гипотезу, уточнить понятия и, насколько это возможно, протестировать гипотезу. Часто этот процесс фокусируется на исправлении ошибочных предположений клиента о причинно-следственной связи. Например, клиентка высказала мнение, что двадцать пять лет назад стала причиной развода своих родителей. Она плохо вела себя в школе и была отстранена от занятий. В тот вечер, находясь в своей спальне, она слышала громкую

ссору между родителями. На следующий день ее отец ушел из дома и никогда больше не вернулся в семью. В течение двадцати пяти лет клиентка предполагала, что предметом ссоры были ее проблемы в школе. И только много лет спустя, став взрослой и поговорив с матерью, она узнала, что у отца был роман на стороне. В тот день, когда ее отстранили от школьных занятий, мать поссорилась с отцом из-за его измены и выставила его из дома. Лишь спустя двадцать пять лет клиентка смогла понять, что все это время пребывала в неведении о подлинной причине развода родителей из-за созданного ею неправильного представления.

Процесс проверки гипотез можно структурировать с помощью серии вопросов на сеансе. Во время разговора вопросы могут быть направлены на сбор информации о последовательности событий и поиск возможных причин, предшествовавших следствию по времени. Этот процесс можно применять, когда клиенты жалуются на плохое настроение, сообщают о частых головных болях или на постоянное расстройство сна. Можно предложить им заполнить простую форму самомониторинга, чтобы отслеживать события между сеансами и отмечать любые колебания в настроении, проблемы с головными болями или со сном (рис. 5.1).

Исследуемое поведение: _____

	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Раннее утро							
Утро							
Полдень							
Время после полудня							
Предвечернее время							
Вечер							
Поздний вечер							
Время сна							

Рис. 5.1. Простая форма самомониторинга

Затем, когда в форме самомониторинга будут указаны вероятные причины, психотерапевт спрашивает клиента, действительно ли его проблема (например, бессонница) связана с наличием одного или нескольких указанных факторов (беспокойство, кофеин, острая пища, дневной сон). Затем, чтобы убедиться в правильности новой точки зрения, клиенту нужно каждый раз устранять один фактор и обращать внимание на то, какой эффект это возымеет. Например, в течение недели клиенту довольно легко отказаться от дневного сна или от острой пищи, чтобы посмотреть, как это повлияет на бессонницу.

Индуктивные умозаключения лежат в основе тенденции проецировать прошлые неудачи на будущие результаты [72]. Например, клиент с хронической депрессией и тенденции к самообвинению начинает сеанс на трагической ноте.

Клиент. Я до сих не могу прийти в себя. В понедельник поздно вечером я возвращался домой на машине во время сильной бури, и в очень плохом районе у меня спустило колесо.

Психотерапевт. И вы все еще переживаете из-за этого? Что-нибудь еще произошло?

Клиент. Нет. Только спустило колесо, но я должен был знать, что это может случиться. Я должен был знать, что нужно избегать той части города.

Психотерапевт. Откуда вы могли знать, что это произойдет? *(Часто бывает полезно оспорить ложные убеждения в знании.)*

Клиент. Я знал, что шины старые. Я собирался купить новые, но просто руки не дошли.

Психотерапевт. Но откуда вы могли знать, что у вас спустит колесо?

Клиент. Я знал, что шину нужно заменить.

Психотерапевт. Если вы сейчас подумаете о будущем, сможете ли вы предсказать какие-то проблемы с вашим автомобилем в течение ближайших нескольких недель? *(Переход от ретроспекции к предсказанию может оспорить ошибочное убеждение в точности прогнозов.)*

Клиент. Ну... Нет...

- Психотерапевт.** Вам не кажется, что вы слишком строги к себе? *(Дальше я опускаю ответы клиента, чтобы упростить текст и выделить использованные психотерапевтом вопросы.)*
- Психотерапевт.** Из того, что вы мне сказали, я не понимаю, как вы могли знать, что это должно было случиться. В других ситуациях вы возлагаете на себя такую же ответственность?
- Психотерапевт.** Похоже, вы это делаете и на работе?
- Психотерапевт.** А как насчет вашего поведения дома, если посмотреть на ваши подходы к воспитанию детей?
- Психотерапевт.** Вы ожидаете от себя больше 100%?
- Психотерапевт.** Как все происходило бы, если бы вы снизили планку до 80% или около того? *(Этот вопрос закладывает основу для более сбалансированного взгляда на цели и оценки клиента.)*
- Психотерапевт.** Вы придерживаетесь таких высоких стандартов и в отношении других, например ваших коллег и детей?
- Психотерапевт.** Почему вы относитесь к себе иначе, чем к другим людям? *(Да, как правило, нужно избегать вопросов “почему”, но есть надежда, что клиент не сможет ответить на этот вопрос. Вместо этого он может открыть в себе способность справедливо относиться ко всем, включая себя.)*

Как психотерапевта меня не интересовал этот конкретный случай. Наоборот, я хотел пояснить, что моей целью была более серьезная проблема — тенденция к самообвинению и предсказанию будущих событий. У этого клиента склонность, свойственная многим депрессивным людям, обвинять себя во всех проблемах, часто придерживаясь нереально высоких стандартов. Эта склонность проявляется сильнее, когда клиент сталкивается со стрессом, конфликтом или проблемами, даже с такими, которые могут показаться относительно незначительными, например спущенное колесо. Клиенты способны понять разницу между ретроспективой и предсказанием. Если вы посмотрите в прошлое, то легко сможете увидеть, почему все так произошло. Однако, если вы попытаетесь заглянуть в будущее, предсказывать становится сложно.

Умозаключения о причинно-следственных связях особенно полезны, когда клиенты испытывают чрезмерную склонность к самообвинению. Например, взрослый клиент со склонностью к хронической депрессии и самообвинению продолжает испытывать сильное расстройство из-за развода, произошедшего пятью годами ранее. По его словам, брак распался полностью “по его вине”. В результате долгого обсуждения мы выявили множество разных факторов, которые могли повлиять на его брак. В течение одного сеанса психотерапевт вместе с клиентом изобразили простую круговую диаграмму, чтобы помочь определить долю участия в распаде брака разных факторов — размер сектора соответствовал силе влияния фактора. Нарисовав диаграмму, клиент увидел, что брак распался по нескольким причинам, объединившимся вместе и разрушившим отношения. Причинно-следственная связь обычно связывает в одну цепь ряд факторов [455]. В данном случае возможные причины включали в себя поведение бывшей жены, бесконечные финансовые неурядицы, проблемы с воспитанием двух неблагополучных подростков и ослабевающую связь с женой. Хотя клиенту не удалось выделить главный фактор, да и невозможно было оценить точный вклад каждого из них, диаграмма помогла ему сформировать более нюансированное представление о разрушении брака и распределить ответственность за это между разными людьми и событиями. Возможные причины лучше всего исследовать все вместе. Психотерапевт может не просто опровергать мнение клиента о причинно-следственной атрибуции, но и попросить его защищать свою ранее существовавшую точку зрения.

Для выявления причин и изучения возможных причинно-следственных связей нужно использовать серию вопросов [166] и исследовать доказательства, поддерживающие разные убеждения. Вот примеры общих вопросов: “Что могло бы убедить вас в том, что ваша точка зрения не на 100% верна? Могло ли что-нибудь пошатнуть эти убеждения?”; следующие вопросы звучат более мягко: “Какими должны быть доказательства, чтобы побудить вас начать переоценку своего убеждения? Ваше убеждение больше основывается на вашем личном опыте или на советах друзей? Могут ли ваши убеждения выдержать перекрестный допрос в зале суда?”

Помочь клиентам учиться на новых аналогиях

В индуктивных умозаключениях можно руководствоваться аналогиями. При использовании аналогий в терапии целью является помочь клиентам задуматься о своей ситуации, взглянув на нее по-новому. Аналогия должна помочь стимулировать новый взгляд на проблему или возможные варианты копинга. Кроме того, иногда полезно “нарисовать картинку” в мозгу клиента — это помогает переосмыслить боль и проблемы [146]. Благодаря своей визуальной природе аналогия вызывает образы, которые сохраняются дольше, чем просто слова.

Аналогии помогают клиентам перенести идеи из знакомых им ситуаций на новые. Аналогия используется не для того, чтобы доказать что-либо, а только чтобы помочь увидеть ситуацию под новым углом зрения [8]. Аналогия помогает прояснить два понятия, имеющих сходные черты, перенося элементы с одного на другое [200]. Например, один клиент изо всех сил пытался справиться со своим непослушным сыном. Поскольку по профессии он был мастер-механик, психотерапевт сначала попытался использовать в качестве аналогии ремонт автомобиля, задав ему серию вопросов.

- Как вы подошли бы к этой проблеме в терминах диагностики механики?
- Как вы оцениваете, что работает, а что нет?
- На ваш взгляд механика, осматривающего в машине электрику, выхлопную, топливную системы и т.д., какие системы участвуют в правильном функционировании семьи?

Поскольку эта аналогия не сработала, психотерапевт переключился на другую. Так как клиент был заядлым любителем собак, психотерапевт рассказал, что хотел подстричь свою собаку, но всякий раз при виде ножниц она убегала. Психотерапевт объяснил, что для того, чтобы это сделать, он использовал хитрость: во время стрижки то и дело давал собаке угощение, это сделало процесс стрижки более приятным как для животного, так и для хозяина. Затем психотерапевт попросил клиента применить эту процедуру к процессу воспитания непослушного ребенка.

Сократический диалог призван помочь человеку найти то, что он ищет, так же, как бюро находок помогает человеку найти потерянную вещь. Однако менеджер не позволяет посетителю самому копаться в содержимом полке,

а вместо этого просит его описать искомый предмет [504]. Использование аналогий помогает находить сходство в разных событиях и переносить знания о старых ситуациях на новые. Некоторые общие аналогии психотерапевт специально готовит для сеанса и делится ими с клиентом. Так, большинству людей помогает сравнение терапии с очищением открытой раны от грязи. Хотя процесс бывает болезненным, обработка раны помогает ее быстрому заживлению. Точно так же психотерапия является стерильной средой, в которой клиент очищает глубокие эмоциональные раны. Даже если этот процесс проходит болезненно, он способствует скорейшему заживлению.

Используемые в терапии аналогии помогают определить сущность понятия, находя общие элементы в двух ситуациях. Затем идеи по управлению одной ситуацией могут быть применены к проблемной области. Например, страдающий от одиночества клиент продолжал концентрироваться на романтических отношениях, которые закончились годом ранее. Психотерапевт объясняет, что в каком-то смысле 90% своей эмоциональной энергии он по-прежнему инвестирует в “мертвые” отношения. Этот паттерн можно сравнить с инвестированием в компанию, которая обанкротилась и уже год как не приносит дохода. Эта компания никогда не возродится и, что еще хуже, у клиента не осталось средств на инвестирование в новую. Так клиент смог увидеть обратную сторону своих страданий из-за утраченной любви, мешающих ему двигаться вперед и инвестировать в новые отношения.

Часто психотерапевт предлагает аналогию, чтобы стимулировать появление у клиента новой точки зрения на сложную ситуацию [273]. Однако иногда на сеансах, чтобы выразить недовольство жизненной ситуацией, клиент предлагает собственную аналогию. Психотерапевт может воспользоваться метафорой или аналогией клиента, перенаправляя ее в нужное русло. Например, взрослая клиентка переживала проблемы сразу с несколькими членами семьи и романтическим партнером, а также волновалась из-за необходимости переезда в новую квартиру. Она охарактеризовала свою жизнь как аттракцион “Безумная мышь” в местном парке развлечений. Психотерапевт знал этот аттракцион и выслушал описание клиенткой своих тревог и волнений. Затем он прокомментировал: “Да, «Безумная мышь» — захватывающий и, честно говоря, немного пугающий, аттракцион — на высоте трехэтажного дома кабинка быстро разворачивается и несется в обратную сторону. Но если бы у нас была возможность снять кабинку и разместить ее в своей гостиной, аттракцион стал сразу бы полностью безопасен, — не было бы ни риска, ни страха, ни движения, ни волнения — и это было бы невероятно

скучно. К несчастью, общение с другими людьми сопряжено с риском, и иногда эти отношения сопровождаются конфликтами или разногласиями. Но я надеюсь, что веселье и азарт стоят такого риска”.

Многие клиенты страдают из-за окончания романтических отношений и часто пытаются удержать их, даже после того, как они исчерпали себя. В таком случае полезно использовать метафору перестройки здания. Прошлые отношения создали план прекрасного совместного будущего. Теперь, когда отношения закончились, план оказался разрушенным, словно превратившийся в руины чудесный замок. Его развалины блокируют жизненный путь и ничего не дают человеку, кроме воспоминаний о более счастливых ушедших днях. К сожалению, эти руины также закрывают пейзаж, и их нужно убрать, чтобы очистить место для постройки нового здания. Если восстановить отношения невозможно, от их руин следует избавляться. Этот процесс может быть медленным и болезненным, но со временем он откроет путь к новому и светлому будущему.

В рассуждениях о сеансах психотерапии уместны разные аналогии. Самая простая — образ ссадины на колене, особенно когда в рану попали грязь и гравий. Можно наложить повязку, но рана не заживет. Через несколько недель пострадавший пожалуется на боль и нагноение. В конечном итоге, несмотря на испытываемую боль, надо будет очистить рану и перевязать ее стерильным бинтом. В долгосрочной перспективе этот процесс будет способствовать настоящему заживлению, даже если на память останется небольшой шрам.

Умозаклучения с использованием аналогии подсказывают ряд очевидных сходств между двумя ситуациями ради подтверждения дополнительных сходств, которые еще не проявились [92]. Психотерапевт может использовать жизненный опыт клиента, чтобы найти полезный аналогичный процесс, а затем перенести примененные им копинг-навыки на существующие проблемы или события. Например, молодая клиентка попала в автокатастрофу и повредила спинной мозг. Она переживала хроническую депрессию из-за паралича ног и трудностей с выполнением ежедневных обязанностей. Однажды во время сеанса физиотерапии ей предложили поиграть в инвалидной коляске в волейбол пляжным мячом через низкую сетку. Сначала она не хотела присоединяться к игре, но вскоре передумала и удивилась тому, как ей было весело. Позже, в тот же день во время сеанса терапии психотерапевт помог ей понять, что игра в волейбол все еще может приносить удовольствие, даже если никогда не будет такой, какой была до травмы. Клиентка переживала так же из-за того, что у нее уже

не будет сексуальной жизни, но теперь, используя эту аналогию, психотерапевт попросил ее провести параллели со своим опытом игры в волейбол. На удивление легко она смогла заметить некоторое сходство: в обоих случаях переживания уже никогда не будут прежними, но все равно могут быть довольно приятными. Способность получать удовольствие зависит от отношения человека. Эти разные виды активности, конечно же, различаются, но процедурно в некотором смысле они похожи.

Клиенты могут учиться, сочетая непосредственный опыт и рациональную рефлексию. Например, клиент среднего возраста сообщил о постоянных проблемах в двух главных областях жизни: у него были разногласия в семье и хронический профессиональный стресс из-за работы дальноточником. На одном из сеансов он описал проблему, возникшую на работе, когда индикаторы приборов его грузовика показали проблемы с механикой. Он решил, что проблема была в проводке светового индикатора, вызывая тем самым ложную тревогу. Однако начальник настоял на том, чтобы он осмотрел всю систему электрических датчиков.

Механический осмотр стал причиной пятичасового опоздания, и заказчик был очень недоволен, когда клиент, наконец, прибыл. Стало ясно, что небольшая проблема вызвала длительный простой и серьезные проблемы в работе. Описывая эти события во время сеанса, клиент заметно волновался, но на работе он смог взять под контроль свои эмоции, справиться с волнением из-за опоздания и оставаться спокойными по прибытии на место доставки. Психотерапевт задал ему ряд вопросов.

- Что вы сделали, чтобы сохранять спокойствие?
- Чем эта ситуация (ожидание осмотра машины) отличается от той, когда вам нужно подождать жену, когда она долго собирается, чтобы пойти с вами в кино?
- Какие уроки вы можете извлечь из этой ситуации на работе, чтобы справляться с фрустрацией дома?

Вопросы можно использовать для исследования понимания клиента и поиска новых идей. Например, взрослая клиентка боролась с хроническим чувством депрессии, которую называла “ужасом”. Эти чувства возникли тридцать лет назад и мешали ей радоваться жизни и оставаться верной себе. В ходе сеанса терапии с помощью серии вопросов эти понятия удалось изучить и найти новые идеи.

- Психотерапевт.** Как вы себя чувствовали на этой неделе?
- Клиентка.** Ну, это было переживание взлетов и падений.
- Психотерапевт.** Как вы описали бы свое настроение в последнее время?
- Клиентка.** Слишком много времени я пребывала в депрессии или испытывала страх.
- Психотерапевт.** Помимо переживания страха, как часто вы чувствовали себя хорошо?
- Клиентка.** Нечасто. Не могу вспомнить, когда в последний раз испытывала подъем.
- Психотерапевт.** Давайте поищем моменты, когда вы чувствовали себя хорошо, но не на подъеме. Обычно я представляю подъем как моменты реально сильного наслаждения, краткие моменты, которые не могут длиться очень долго.
- Клиентка.** Думаю, что иногда я чувствую себя хорошо.
- Психотерапевт.** С годами я понял, что слово “удовлетворение” выражает многие достаточно приятные чувства. Как часто вы испытывали удовлетворение на прошлой неделе?
- Клиентка.** Хм, думаю, довольно часто. Может быть, в 40% случаев.
- Психотерапевт.** Если у вас был бы один из этих новомодных мониторов состояния здоровья, — этот простой браслет, который, кажется, сейчас все носят, который отслеживал бы ваше настроение — что вы узнали бы о своем чувстве удовлетворения?
- Клиентка.** Думаю, он показал бы большой диапазон настроения, от очень хорошего до не очень.
- Психотерапевт.** После того как сегодня мы закончим сеанс, если бы я попросил вас усилить свое чувство удовлетворения с 40% до 60%, что бы вы сделали?
- Клиентка.** Не знаю. Думаю, что постаралась бы чем-нибудь себя занять.
- Психотерапевт.** Как занятия помогают вам повысить чувство удовлетворения?

Клиентка. Когда я чем-то занята, у меня остается меньше времени на беспокойство. Как правило, я могу сосредоточиться на том, что делаю, и меня не беспокоят эти “а что, если”.

Психотерапевт. А если вы захотите просто посидеть и расслабиться тихим днем и насладиться весенней погодой? Что вы можете сделать, чтобы усилить чувство удовлетворения, когда вы не очень заняты?

Клиентка. Думаю, я могла бы просто попытаться расслабиться, не так сильно волноваться. В конце концов, я слишком много беспокоюсь о проблемах, которые никогда не возникнут.

Психотерапевт. Как вы думаете, какая часть вашего чувства удовлетворения связана с внешней активностью, например с какими-то занятиями, а какая — с внутренней установкой?

Клиентка. Думаю, внутренняя установка важнее. Я склонна к беспокойству. Думаю, что у меня есть какая-то негативная установка, которая тянет меня вниз, вызывает плохое настроение.

Психотерапевт. Итак, какого рода установку мы будем развивать, чтобы помочь вам больше времени чувствовать себя удовлетворенной?

Клиентка. Наверное, я могла бы больше времени тратить на то, чтобы ценить все хорошее, что у меня есть в жизни.

Психотерапевт. Хорошо. Как часто в настоящее время вы думаете о хорошем в вашей жизни?

Клиентка. Не очень часто.

Психотерапевт. В 40% случаев?

Клиентка. Ну, может быть, и реже.

Психотерапевт. Что вы считаете хорошим из того, что у вас есть в жизни?

Клиентка. Хм, совершенно ясно, что это мой муж, дети и внуки.

Психотерапевт. Что-нибудь еще?

Клиентка. Конечно. То, что все мы здоровы. У нас есть свой дом. У нас есть круг хороших друзей.

Психотерапевт. Итак, чтобы остановиться, расслабиться и почувствовать удовлетворение, вы сможете сосредоточиться на своей семье, здоровье, браке, своих детях и друзьях...

Как видно из этого примера, психотерапевт может использовать серию вопросов, чтобы помочь клиентам исследовать валидность и полезность собственных убеждений. Есть очень много ситуаций, когда точность убеждений клиента может быть адекватной, но проблемой является их полезность. Так, склонность тревожиться о безопасности или о здоровье близких не всегда можно оспорить из-за ее точности: многие люди в настоящее время действительно страдают от новейших вирусов или большого разгула преступности. Однако часто человек получает очень мало пользы от того, что много времени тратит на беспокойство о возможных проблемах или воспоминания о прошлых неудачах. Простой прагматичный подход позволит клиентам оценить, являются ли определенные убеждения полезными или вредными для их настроения и активности.

Выводы

Когда вы исследуете основанные на мнениях утверждения, доказательства может оказаться недостаточно для изменения мнения клиента, и убеждения остаются слишком сильными [54]. Таким образом логика становится главным инструментом рационального диалога и настоящего исследования идей. Сократический метод исходит из убеждения, что правильные идеи, особенно относящиеся к добродетелям и морали, можно найти с помощью логических умозаключений [7].

Согласно сократическому методу, психотерапевт может использовать индуктивные умозаключения, чтобы помочь клиентам выработать более рациональный подход к разным ситуациям, дистанцируясь от своих эмоциональных реакций и становясь более объективным в своих интерпретациях и предположениях о разных жизненных событиях. Цель метода — помочь замечать закономерности, выявлять повторяющиеся темы и изменять неадаптивные взгляды. Со временем клиенты смогут учиться на собственном жизненном опыте и разовьют более адаптивные убеждения и модели поведения.

ГЛАВА 6

Общие определения

Что вы под этим подразумеваете?

Во всех диалогах Платона Сократ просил у собеседника дать определение, а затем тщательно и критически изучал его [420]. Если определение оказывалось несостоятельным, Сократ использовал принципы индуктивного умозаключения, чтобы исследовать разные примеры и найти общую суть, которая могла бы служить лучшим определением [469]. С помощью диалогов Сократ пытался определить такие понятия, как мужество (*Лахет* и *Протагор*), дружба (*Лисид*), справедливость (“Государство”), умеренность (*Хармид*) и благочестие (*Евтифрон*). Поиск определений часто использовался им при изучении понимания разных типов добродетели.

Сократ постоянно удерживал фокус диалога на поиске правильного определения. Его интересовали не уточнение распространенного значения или понимание индивидуального использования человеком понятия, а природа или сущность обсуждаемой темы [87]. В ходе разговора он часто опровергал первоначальное определение своего собеседника, потому что находил пример, который его опровергал [420]. Кроме того, он отклонял определение, если оно противоречило другим убеждениям, которых придерживался человек [420]. Таким образом поиск определения универсальной привлекательности часто заканчивался неудачей, или *апорией*. Для того, чтобы диалог был успешным, не нужно приходить к финальному и приемлемому определению; сам по себе процесс исследования понятия и его применения является обучающим [183]. Лучше считать поиск определения ценным процессом, который может управлять психотерапией и стимулировать развитие новых, адаптивных взглядов на жизнь. В нем нет скрытой потребности в достижении приемлемого и окончательного определения. Сам по себе процесс помогает психотерапевту и клиенту ре-

шить важные вопросы и проблемы с давно существующими убеждениями. В частности, когда разговор фокусируется на темах морали, терапевтический процесс начинает напоминать открытие новых географических территорий, которые нуждаются в дальнейшем исследовании.

Амбивалентность понятий — самая распространенная причина путаницы в большинстве дискуссий, поэтому клиенту и психотерапевту рекомендуется быть точными и конкретными в использовании понятий. На сеансах я часто вспоминаю забавный разговор во время “Безумного Чаепития Шляпочника” в *Алисе в стране чудес*.

- Ты хочешь сказать, что думаешь, что сможешь найти ответ? — спросил Мартовский Заяц.
- Совершенно верно, — ответила Алиса.
- Тогда говори, что думаешь, — продолжал Мартовский Заяц.
- Да, — поспешно ответила Алиса. — По крайней мере... По крайней мере, я всегда думаю то, что говорю, а это, знаете ли, одно и то же.
- Совсем не одно и то же, — сказал Шляпник, — с таким же успехом можно сказать: “Я вижу то, что ем” и “Я ем то, что вижу” — это одно и то же!
- С таким же успехом можно сказать, — добавил Мартовский Заяц, что “Я люблю то, что имею” и “Я имею то, что люблю” — это одно и то же!
- С таким же успехом можно сказать, — добавила Соня, которая, казалось, говорила во сне, что “Я дышу, пока сплю” и “Я сплю, пока дышу” — это одно и то же!¹

Поиск определений может сыграть полезную роль в психотерапии, использующей сократический метод. Большинство людей полагаются на ключевые понятия и не могут им дать (или не имеют) какого-либо четкого или полезного определения. Амбивалентность терминологии может усложнить общение между психотерапевтом и клиентом. На еще более базовом уровне нечеткие определения могут помешать клиентам придерживаться точных или полезных взглядов. Простая просьба определить понятие полезна и для клиента, и для процесса терапии. Поэтому, как и Сократ

¹ Кэрролл Л., *Приключения Алисы в Стране чудес*, (пер. Б. Заходера, М.:1971), с. 91. — *Примеч. ред.*

в диалогах, на сеансах психотерапевт будет стремиться точно понять субъективную интерпретацию клиентами разных понятий, а также исследовать разные выводы из определений клиента.

Как правило, психотерапевт не сосредотачивается на деталях и начинает поиск более универсальных значений и потенциальных недостатков разных понятий. Например, “любовь” — понятие, которое считается важным для многих людей — можно исследовать с точки зрения его определения и логических следствий. Во многих обсуждениях любви клиенты используют разные прилагательные, определяющие их оценки и интерпретации. Так, клиенты часто упоминают о своем желании “хороших отношений” или “счастливого брака”. Если терапевт позволяет клиенту во время сеанса использовать эти определения, не останавливаясь на их исследовании, клиенты могут справедливо предположить, что психотерапевт следует их аргументации и соглашается с имплицитной логикой их утверждений. Следовательно, терапевту необходимо остановиться и вежливо спросить у клиента, например: “Что вы имеете в виду, говоря о счастливым браке?” Во время разговора можно использовать обычный вопрос для поиска значения понятия: “Что это значит?” Однако Сократа больше привлекали коннотации термина, определяемые с помощью вопроса “Что *вы* имеете в виду?” [70].

Для начала уточним терминологию

Прежде чем два человека смогут вести беседу, обмениваясь оценками и приходя к общему пониманию, нужно найти значимые определения. Часто это описывают как “сначала договоримся о терминологии”. Так, прежде чем начать любой диалог, Сократ фокусировался на поиске полезных определений [41]. В сократическом диалоге это намерение постепенно осуществлялось через серию слабых начальных определений, пока не достигалось более адекватное определение [78]. По мнению Сократа, человек не может действовать смело или справедливо, если у него нет твердого понимания того, что включают в себя эти добродетели [179].

Независимо от того, осознает ли человек имплицитно определения понятий, ясно, что они направляют его мысли и определяют границы его понимания. Человеку нужно держать в голове определения, чтобы понимать, относится ли конкретный пример к исходному определению или выходит за его рамки [431]. Полезным инструментом в обсуждении может стать

простая просьба привести пример [367]. Однако истинное определение должно включать в себя больше, нежели набор примеров [419].

Универсальные определения используются для того, чтобы помочь клиентам сместить фокус внимания с повседневной борьбы с главными жизненными проблемами. Слишком часто клиенты сосредотачиваются на последних событиях, межличностных конфликтах и негативных эмоциональных реакциях. Психотерапевт может поймать себя на том, что каждую неделю старается помочь решить разные конфликты. Эффективная терапия, наоборот, должна основываться на широком и всеобъемлющем плане лечения, которое поможет решить основные жизненные проблемы. Обсуждение на сеансе можно использовать для рассмотрения таких понятий, как “хорошая работа” или “удовлетворительные отношения”, которые по мере необходимости можно исследовать, определять, уточнять и менять.

Вместо правильного определения клиенты иногда приводят несколько примеров, которые демонстрируют их понимание понятия. Платон, передавая исторические диалоги Сократа, описывает, как Сократ настойчиво подталкивает человеку выйти за пределы серии примеров в поиске глубинной сути, которая лежит в основе понятия и которую можно постичь умом, а не с помощью чувств [108]. Нельзя детально, с помощью примеров обсуждать важные понятия, не имея их четкого определения [89]. Рабочее определение не должно меняться в зависимости от обстоятельств [173]. Цель состоит в том, чтобы получить универсальное определение, не зависящее от времени, места, человека или ситуации. Поиск определения должен фокусироваться не на субъективных мнениях, преходящих событиях или временных ощущениях, а на постоянных идеях, которые остаются истинными для всех людей во все времена [85]. Этот универсальный характер особенно важен, когда в дискуссиях касается моральных понятий. Очевидно, что у Платона вызывало беспокойство использование моральных понятий, меняющихся в зависимости от текущих потребностей человека [7]. В древних Афинах люди были готовы обсуждать такие темы, как добродетель, даже без уточнения определения главных понятий [431]. Ситуация мало изменилась и в наше время. Даже сегодня участники дискуссий о морали и добродетели часто руководствуются своими сиюминутными интересами и желаниями.

Поиск определений помогает сместить фокус терапии с конкретных проблем повседневной жизни на более общие представления о жизненных целях и личностных ценностях. Чтобы определение принималось всеми, оно должно передавать общий смысл понятия, а не представлять собой

цепочку примеров [420]. Поиск универсальных определений становится главной стратегией, когда терапия исследует связанные с повседневной жизнью добродетели, однако определения сохраняют актуальность и при обсуждении других тем.

Выявлять и уточнять определения нужно в процессе совместной работы. Задача состоит в том, чтобы определить общепринятые понятия, которые большинство людей воспринимают с разной степенью амбивалентности или вообще не очень хорошо понимают лежащие в их основе концепции. Так или иначе, Сократ просит не давать справочно-информационные определения, а объяснить, как конкретный человек использует общепринятые понятия [398]. Часто привычные ярлыки намертво прикрепляются к ограниченному набору моделей поведения, например понятие “отец” определяет ожидаемую роль отца по отношению к сыну.

Диалог полезен как процесс совместной работы. Если определение студентам колледжа дает преподаватель, они, скорее всего, примут его в некритичной манере [400]. Полезно объяснять, исследовать и обсуждать использование разных понятий. Цель сократического метода состоит в том, чтобы совместно исследовать общие проблемы и их значение в повседневной жизни. Таким образом, определения сосредоточены не просто на семантике. В областях, связанных с оценением, важно знать не только формулировку определений, но и то, как их понимают. Тут нам поможет понимание этапов, участвующих в когнитивной обработке, когда идея проходит стадии от начального наблюдения и интерпретации к созданию общего определения. Этот процесс особенно труден, если понятие сложное, раскрывающее важные темы, например что считать “нормой”. Клиенты приходят с такими вопросами, как: “Нормально ли мыть руки по тридцать пять раз в день?” или “Буду ли я неудачником, если брошу учебу в колледже?” В ходе терапии уточняются понятия “нормальный” и “неудачник”.

Необходимость знания

Согласно сократическому методу, знание необходимо для того, чтобы стало возможным любое значимое обсуждение. Чтобы человек смог исследовать значение понятия или определить, соответствует ли пример определению, ему требуются базовые знания [43]. Чтобы дойти до сути понятия, необходимо задать серию вопросов [396]. Однако часто люди вместо этого дают ряд примеров. К сожалению, как я неоднократно подчеркивал в этой

главе, определять понятия с помощью примеров — неэффективно [48]. Примеры нужно изучить, чтобы увидеть, есть ли нечто общее во всех отдельных случаях, которое можно было бы классифицировать как суть, или *эйдос* [47]. Таким образом, психотерапевт должен постоянно искать суть понятия. Конкретные примеры могут меняться, тогда как основная суть понятия остается неизменной в любое время и при любых обстоятельствах [179]. Например, красивые вещи могут меняться и разрушаться, но идея красоты остается неизменной для всех объектов и на все времена [113].

Сократический диалог включает нескольких этапов. На первом этапе терапевт (осторожно) указывает на несоответствие между убеждениями клиента [267]. Психотерапевт должен протестировать определение, применив его к ряду примеров и выявив любой контрпример либо оценив непротиворечивость набора убеждений человека [420]. Наступает второй этап: клиент, узнав о имеющихся у него противоречиях, как правило, расстраивается или смущается, и обсуждение временно заходит в тупик [267]. В идеале состояние замешательства должно пробудить любознательность и стремление учиться [496]. На третьем этапе клиент извлекает несколько полезных уроков, исследуя противоречия в убеждениях [266]. С помощью своих диалогов Сократ стремился выявлять и раскрывать любые логические несоответствия в убеждениях человека. Однако также важно не забывать, что внутренне непротиворечивый набор убеждения все равно может быть ложным [161].

В некоторых ситуациях для выявления главной ошибки в определении достаточно одного контрпримера [505]. Сократ часто полагался на контрпримеры, чтобы продемонстрировать необходимость пересмотра начальных определений [47]. Так, понятие “собака” можно определить как “животное с мягкой шестью, одомашненное человеком”, и подкрепить это определение такими примерами, как такса, шпиц, дог, лабрадор и пекинес. Однако такое определение собаки легко опровергается одним контрпримером — кошка тоже является животным с мягкой шестью, одомашненным человеком. Таким образом проблема с определениями, построенными исключительно на примерах, становится очевидной, если существует хотя бы один контрпример.

Определения можно использовать для уточнения понятий, которые клиенты используют, маркируя себя или свой жизненный опыт. В этом случае Сократ прояснил бы начальную предпосылку и двигался дальше, работая над предположением: “Какие могут быть последствия, если предположить, что исходная гипотеза верна?” [460]. Например, страдавшая

депрессией взрослая клиентка назвала себя “неудачницей”. Когда психотерапевт спросил, почему она сделала столь резкое заявление, клиентка ответила: “Вы только посмотрите на меня. Я взрослый человек, и у меня нет работы. У меня нет даже машины. Чтобы добраться сюда, мне пришлось ехать на автобусе. В автобусах ездят одни неудачники”. Психотерапевт отложил обсуждение других вопросов, чтобы оспорить это главное ошибочное определение. Он исследовал такое предположение: если мы согласны с убеждением, что клиентка — неудачница, потому что ездит на автобусе, значит, каждый, кто ездит на автобусе, — неудачник. Представленная ниже цепочка вопросов психотерапевта поможет понять применяемый в сократическом методе процесс оспаривания определения, исследования его недостатков в надежде подтолкнуть клиента к отказу от исходной посылки как ошибочной и вредной. (Большинство ответов клиентки я пропустил, чтобы сосредоточиться на вопросах, задаваемых психотерапевтом.)

- Вы всерьез считаете, что каждый, кто ездит на автобусе, — неудачник?
- А что, если бы я сказал вам, что не далее как на прошлой неделе ехал на автобусе?
- Считаете ли вы, что ни один обладатель автомобиля не может быть неудачником?
- На самом деле каждый, кто водит машину, успешен?
- Вы когда-нибудь встречали владельца автомобиля, у которого были серьезные проблемы?
- А как насчет вчерашней вечерней новости о людях, которые обокрали банкомат и уехали на пикапе? Можно ли их считать успешными только потому, что у них есть собственная машина?
- Что означает быть неудачником?
- А как насчет противоположного понятия? Что означает для вас быть успешным?
- Значит, успех измеряется не только заработанными деньгами, верно?
- Так в чем же измеряется успех?
- Можем ли мы предположить, что вы чересчур строги к себе?
- Что означает быть успешным?

- Вы знаете людей, которые соответствуют всем вашим критериям успеха?
- Можете ли вы представить кого-нибудь, кто соответствует вашим критериям успеха, но по какой-то причине вы считаете его скорее неудачником?
- Как вы оценили бы профессионального спортсмена, который ежегодно зарабатывает миллионы долларов, но все свободное время проводит в диких оргиях, полон корыстных планов и ничего не делает, чтобы принести пользу обществу?
- Можете ли вы назвать кого-то, кто не соответствует вашим критериям успешного человека, но по какой-то причине кажется вам успешным?
- Как вы бы оценили человека, который работает на местном продуктовом складе, получает минимальную зарплату, но забота о людях составляет главную цель его жизни?
- Какие выводы можно сделать из нашего обсуждения?

На последний вопрос клиентка ответила: “Исходя из сегодняшнего разговора, я пришла к выводу, что немного опасно использовать такие ярлыки, как «успешный» и «неудачник», особенно в отношении всех людей без разбора”. Когда психотерапевт попросил ее развить мысль, появившуюся у нее в результате усвоенного урока, она добавила: “Наверное, деньги и хороший доход — не все, что нужно для успеха. Может быть, важнее быть хорошим человеком, добросовестно выполнять свою работу, чтобы как-то помогать другим”. С помощью этого диалога клиентка пришла к выводу, что большинство людей хотят приносить пользу обществу, стремясь найти работу, которая соответствует их сильным сторонам, талантам и индивидуальности. Доход — лишь малая составляющая успеха и не всегда отражает степень общественной пользы деятельности того или иного человека.

Понятно, что во время сеанса терапии каждый из этих вопросов психотерапевт задавал не спеша и в духе поддержки. Каждый вопрос преследовал несколько целей: лучше понять субъективный опыт клиентки, помочь ей оценить ограниченность своего определения, а также выразить ей поддержку как человеку, у которого, как и у любого другого, есть свои недостатки и ограничения. Сам по себе этот пример довольно незначите-

лен. Однако если подойти к нему вдумчиво и непредвзято, он может стать хорошей отправной точкой для изменения. На более поздних сеансах психотерапевт может вернуться к этому обсуждению, спросив клиентку: “Вы помните, как две недели назад мы говорили о том, что все, кто ездят на автобусах, неудачники? Вы думаете, что могли бы снова применить к себе столь строгие стандарты?”

Многие сеансы психотерапии помогают клиентам разобраться в разных событиях их жизни. Как правило, клиенты хотят потратить время сеанса на рассмотрение своих недавних проблем, беспокойств, страданий и межличностных конфликтов. Терапевтическое обсуждение можно сосредоточить на стратегиях решения проблем и общих советах о том, как подходить к трудным ситуациям. Однако терапевту важно избегать роли мудреца-догматика, который дает советы и решает за клиента его проблемы. Наоборот, лучше направить терапию на усиление сильных сторон клиента и на развитие его ресурсов межличностного общения. Эти более общие стратегии будут иметь более длительные эффекты для каждого клиента.

Из-за того что современная терапия ограничена во времени (сеансы проходят раз в неделю), большинство из них начинаются с обзора последних событий. Если сеансы проходят еще реже, например, раз в две недели или даже в месяц, актуальность обсуждения текущих событий возрастет. В таких случаях у терапевта мало шансов основательно поработать над психикой клиента.

Часто клиентов просят выполнять терапевтические действия (иногда их называют домашними заданиями), чтобы заполнить разрыв между сеансами. Некоторые из них помогают клиенту сформулировать определение, а затем на сеансе психотерапевт может использовать серии вопросов, чтобы спрогнозировать вытекающие из него логические следствия [432].

Обратившись к универсальным определениям, клиентам получают возможность выйти за рамки текущих событий или привычных проблем, а терапевт — направить терапию на более общие вопросы, связанные с их проблемами. В обсуждении нужно искать повторяющиеся жизненные темы клиента, выявлять главные для каждого клиента цели или исправлять неправильное употребление эмоционально нагруженных терминов. В диалоге *Тезет* Сократ разъясняет, что истинное знание постоянно и непреходяще. Например, человек, вошедший в помещение с холода, кладет руку в ведро с водой, и вода кажется ему теплой. Второй человек, только что гревшийся у огня, опускает руку в ведро с водой, и вода кажется ему холодной. Во многих случаях мнение человека (например, субъектив-

ная оценка тепла или холода) является относительным и связано с его отправной точкой отсчета. Так, клиент, который проводит время с богатыми друзьями, будет чувствовать себя обездоленным и бедным. Однако если тот же клиент будет проводить время с безработным двоюродным братом, который не может оплатить счета и растущие долги, он будет чувствовать себя комфортно и безопасно в финансовом отношении. Аналогичные трансформации происходят во взглядах человека на карьерный успех или романтические отношения. Полезно уводить клиентов от конкретных сравнений и фокусировать внимание на более общих вопросах, связанных со счастьем и жизненным успехом.

Содержание общих определений

Общие определения часто используются для уточнения важных понятий, имеющих отношение к терапии клиента. Эти понятия фокусируются на общих темах, охватывающих широкий спектр проблем. Чаще всего темы соответствуют проблемам клиента или возможностям его развития, а сеансы фокусируются на широко используемых понятиях, которые неправильно интерпретируются или используются. Например, понятие “любовь” является главным во многих проблемах клиентов. Даже Платон страдал от любви, как видно из его интересного, но сложного диалога *Пир*. Часто можно слышать, как клиенты выражают свои опасения — “Меня никто не любит”, “Я хочу встретить и полюбить хорошего человека”. Однако многим людям не хватает непредвзятого определения любви. Поэтому можно использовать, вопросы, чтобы сместить фокус внимания клиента с конкретных примеров на более абстрактный уровень [359]. Например, клиент заявил: “Если я не состою в отношениях, значит, меня никто не любит”. В неторопливой, непринужденной беседе психотерапевт ответил на это серией вопросов.

- Значит ли это, что все, кто не состоят в отношениях, нелюбимы?
- Значит ли это, что всех, кто состоят в отношениях, любят?
- А как насчет ситуаций, когда отношения стали физически или вербально абьюзивными?
- А как насчет ситуаций, когда насилия нет, но отношения охладели и пара не испытывает больше чувств друг к другу?

Пытаясь найти определение любви, психотерапевт не хотел, чтобы клиент дал ему подробное описание, но хотел поставить его перед главными, содержащимися в понятии темами, чтобы узнать о его личных ценностях, необходимых для построения счастливых близких отношений. Для исследования и определения понятия любви можно использовать дополнительные вопросы.

- Что делает кого-то привлекательным в ваших глазах?
- Что означает быть привлекательным?
- Эти же самые качества вы относите к себе, считая себя привлекательным в глазах других?
- Так от чего больше зависит привлекательность — от внутренних качеств или от внешнего вида?

За последние двадцать пять лет многие психологические термины стали широко использоваться в публичном пространстве. Новостные репортажи и телевизионные ток-шоу часто затрагивают такие темы, как нарушение сна, расстройства пищевого поведения и психосексуальные проблемы. Благодаря интересу со стороны СМИ многие диагностические термины сегодня используются широкой публикой и зачастую неправильно. Например, довольно часто клиенты описывают сильные чувства тревоги и беспокойства как приступы паники. Однако в реальности у них случаются периоды тревоги, не соответствующие диагностическим критериям панического расстройства. Аналогичным образом, многие клиенты сообщают, что страдают болезненными перепадами настроения и даже используют диагностический ярлык “биполярное расстройство” для описания периодов, когда у них резко меняется настроение. Однако при более тщательном диагностическом осмотре у них обнаруживается периодическая смена настроений, не соответствующая критериям биполярных перепадов и не являющаяся патологией.

Во время сеансов психотерапии можно исследовать разные общие понятия. Для уточнения используемых клиентом оценочных стандартов можно использовать определения. Некоторые понятия преувеличены и несут в себе сильные эмоциональные коннотации. Например, многие клиенты используют такие общие понятия, как “ужасный”, “кошмарный”, “катастрофический”, “успешных” и “неудачливый”. Каждое из этих понятий оказывает деструктивное воздействие на настроение и ожидания клиента. Даже распространенные понятия-гиперболы (“потрясающий”, “удивительный”,

“невероятный”, “небывалый”) могут быть проблематичны, потому что чаще всего неверны, неточны, преувеличены и несоразмерны реальным событиям.

Чтобы прояснить использование клиентом ключевых терминов, терапевт может задать ряд вопросов.

- Почему вы называете это событие катастрофой?
- Можно ли квалифицировать как катастрофу спуск колеса вашего автомобиля на пути домой?
- Будет ли считаться катастрофой сильная простуда, из-за которой вы пропустили ежегодную костюмированную вечеринку?
- Какой тип события нам следует иметь в виду, если мы хотим использовать понятие “катастрофа”?

В ходе обсуждения клиенты приходят к выводу, что такие понятия, как “страшный”, “ужасный” или “катастрофический” лучше всего подходят для более крупных событий, например освещаемых в национальных новостях и связанных со смертью людей. Такие понятия, как “катастрофа”, не должны использоваться для обозначения типичных и относительно банальных событий, вызывающих у клиента лишь чувство дискомфорта или незначительного неудобства.

Использование оценочных ярлыков может стать реальной проблемой, если происходит в важной сфере жизни. Например, многие клиенты надеются на “хороший брак” или “хорошие отношения” либо жалуются на “плохой брак” или “ужасного начальника”. Если нужно помочь клиентам расширить их межличностные связи, обсуждение может исследовать понятие, определяющее “крепкую дружбу” (рис. 6.1).

В ходе обсуждения клиенты анализируют этапы установления новых межличностных отношений и постепенный переход от понятия “чужой” к понятию “знакомый”, которое обычно обозначает уровень относительной близости с коллегами по работе или соседями. Чтобы понятие “знакомый” перешло в понятие “приятель”, включающее в себя также общие интересы и установление более глубокой связи, клиент должен больше времени проводить с этим человеком. Наконец, годы уходят на то, чтобы перейти от понятия “приятель” к понятиям “друг”, “лучший друг” и “человек, которому я полностью доверяю”. Таким образом за время сеансов терапии можно помочь клиентам перейти от фокуса на конкретных ситуациях к рассмотрению более общих понятий, например понятия “дружба”.

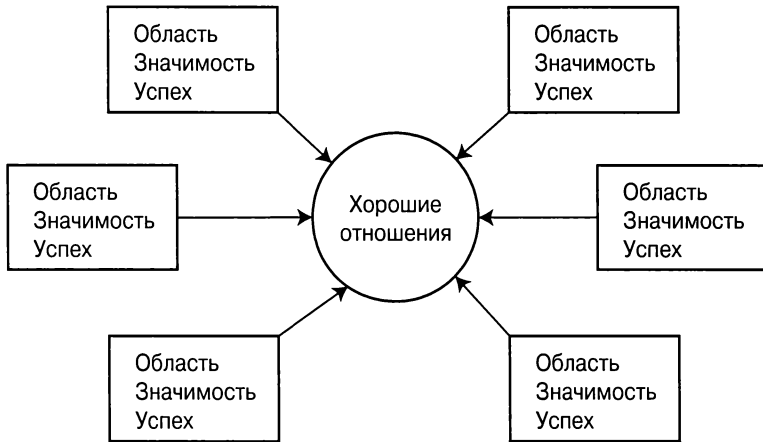


Рис. 6.1. Рабочий лист для уточнения определения

В основе таких негативных эмоций как печаль, разочарование или гнев чаще всего лежит смесь оценочных понятий. Иногда полезно уточнять или избегать использования таких понятий, как “невыносимый”, “невозможный”, “бесполезный”, “лузер”, “враг” или “придурок”. Эти понятия часто являются экстремальными, провокационными и бесполезными. Терапия помогает перенаправить клиентов к подходящим понятиям и полезным целям. Например, клиентка, которая недавно вышла замуж, уже начала страдать от межличностного конфликта с мужем. Во время сеанса психотерапевт задал ей следующий вопрос.

- Что вы предпочли бы — хорошие отношения с мужем, но редкие встречи с друзьями или много времени с друзьями, но с перспективой скорого развода?

Было ясно, что клиентка хотела сохранить и улучшить свой брак, но продолжала бороться за свое имплицитное определение идеального брака. Во время сеанса психотерапевт задал ей ряд вопросов.

- Хорошо, может быть, в конечном итоге целью будет получить и то, и другое, но на данном этапе что вы можете сделать, чтобы этого добиться?
- Можно ли добиться успеха сразу в двух этих областях?
- Что вы можете сделать для того, чтобы защитить свой брак и сохранить важные для вас дружеские отношения?

Затем психотерапевт и клиентка продолжили исследовать ее взгляды на идеальный брак, чтобы помочь ей установить реалистичные цели и выработать стандарты отношений.

Еще одна сфера жизни, которая часто связана с высокими оценочными стандартами, — это род занятий и доход человека. Для многих людей “хорошая работа” означает возможность зарабатывать много денег, хотя многие сразу же добавляют: “Но чтобы она была не слишком тяжелой”. Однако, как легко догадаться, таким критериям соответствуют, например, коррумпированный политик или торговец наркотиками. Следовательно, такое определение должно быть опровергнуто и заменено на лучшее.

Чтобы исследовать, оспорить и, возможно, опровергнуть первоначальное определение, можно использовать серию вопросов. Например, если клиент страдает от своей предполагаемой неуспешности, полезно спросить его следующее.

- Можете ли вы представить себе человека, который заработал много денег, но при этом его нельзя назвать успешным?

В идеале клиент вспомнит громкие судебные процессы, например над финансистом Берни Мэдоффом, создателем “пирамиды”, укравшим у инвесторов миллионы долларов. Также клиент может припомнить своих друзей или коллег. Затем психотерапевт может подойти к определению с другой стороны. Психотерапевт задаст такой вопрос.

- Можете ли вы назвать человека, которого считаете успешным, не смотря на то, что его финансовые возможности весьма ограничены?

Опять же, клиент может назвать известную историческую личность, например Мать Терезу, которая отказалась от семейного счастья, чтобы помогать беднякам Индии. Цель этих вопросов — побудить клиента переоценить критерии, которые он использует для определения такого важного понятия, как успех.

Отказ от неточных определений

На некоторых терапевтических сеансах в ходе диалога можно рассматривать неправильное использование понятий и в итоге убедить клиента отказаться от него. Идеи проверяются на соответствие двум критериям. Во-первых, подкрепляется ли определение имеющимся доказательствам (соответствуют ли убеждение личному опыту); во-вторых, является ли опре-

деление непротиворечивым (соотносится ли оно с другими убеждениями клиента) [72]. В поисках определения добродетели мы можем отклонить как неадекватное определение, которое:

- 1) слишком широко или чрезмерно узко;
- 2) не уточняет, какие действия являются добродетельными, а какие нет;
- 3) не может определить главное необходимое для добродетели качество;
- 4) не дает адекватного объяснения, какое качество позволяет квалифицировать поступок как добродетельный [245]. Таким образом, проверяя полезность определения понятия, можно исследовать разные темы.

Процесс основывается на постоянном чередовании сбора данных и их систематизации [177]. Под сбором данных понимается поиск примеров, которые обе стороны соглашались считать соответствующими основным критериям определяемой конструкции. Затем для выявления общих качеств в исследовании этих примеров используется систематизация.

Некоторые клиенты борются за соответствие понятию “нормальный” и расстраиваются, когда сами находят себя ненормальными. Это понятие может относиться к их внешнему виду, эмоциональным реакциям или повседневным привычкам (например, клиент тратит на мытье рук слишком много времени). Отказ от неточных понятий играет важную роль в сократическом методе. Обсуждение призвано помочь клиентам осознать пределы своего понимания и обнаружить недостатки в своей аргументации. Используя сократический метод психотерапевт просит клиента дать определение, а затем вместе с ним его подробно исследует. Когда в исходном определении обнаруживаются недостатки и противоречия, клиент вынужден отказаться от него и искать другое, более подходящее [387]. Человек должен быть готов отклонить любое определение, если оно противоречит другим его основным убеждениям [431].

Определения, относящиеся к оценочным стандартам

Психотерапевты должны избегать навязывания клиенту собственных определений. Тем не менее психотерапевт действительно начинает с предположения, что в первоначальном определении клиента имеются недостатки, ограничения и предубеждения. Кроме того, помогая клиенту увидеть границы своего определения, психотерапевт способствует развитию

более широкого и сбалансированного взгляда на понятия, используемые при оценке клиентом своей жизни. Процесс часто включает в себя демонстрацию того, что определения клиента противоречат другим убеждениям, которых он придерживается с большей настойчивостью [458]. Сократический метод полагается на процесс критического оценивания, удаляющий любые ошибочные убеждения и поддерживающий верность более полезным взглядам [393]. Например, клиентка — подающая надежды художница — находилась под огромным прессингом собственных ожиданий. Она переживала периодическую депрессию, ангедонию и социальную изоляцию. Клиентка боролась с возникшими на ее карьерном пути проблемами и критикой ее выбора профессии со стороны семьи. Она постоянно высказывала сомнения в выборе профессии и скептически относилась к своим художественным способностям. Она боялась, что разочаровала родителей, не сможет добиться успеха и не оправдает их ожидания.

Психотерапевт. Что для вас значит успех?

Клиентка. Не знаю. Я думаю, иметь несколько объектов недвижимости, как у моего друга, или получить степень магистра Йельского Университета, как еще один мой друг. Мне кажется, они достигли успеха.

Психотерапевт. Как вы оценили бы свой успех по сравнению с другими?

Психотерапевт. Насколько успех связан с профессией человека по сравнению с другими областями его жизни? *(Здесь я как психотерапевт намеренно начинаю смещать акцент с ее индивидуальных взглядов на более универсальные качества, которые должны применяться к большинству, если не ко всем людям.)*

Психотерапевт. Если вам пришлось бы выбирать, что вы предпочли бы — писать картины, которые быстро продаются, но не испытывать удовлетворения от своего творчества, или создавать произведения искусства, которые никто другой, возможно, не оценит? *(В этом вопросе используется формат принудительного выбора, чтобы предложить два варианта успеха, как его понимает клиентка.)*

Здесь были приведены личные примеры, но клиентка столкнулась с логическим противоречием в этих утверждениях. Психотерапевт спросил:

“Исходя из этих примеров, не кажется ли вам, что успех не всегда определяется богатством?” Когда клиентка согласилась, что успех и богатство — это разные измерения, разговор вернулся к тому, с чего начался: “Итак, как нам лучше всего определить успех?” На этом моменте клиентка задумалась и ответила: “Я не знаю”. Психотерапевт должен быть осторожен, чтобы не слишком поощрять или подавлять систему убеждений клиента.

Психотерапевт. Вы предпочли бы зарабатывать много денег, создавая модную безделушки, чтобы позволить себе хорошую машину и отличный дом, или оставаться голодным художником, долгие годы творить шедевры, которые будут оценены только после вашей смерти, и всю жизнь жить в ржавом доме-трейлере? *(Понятно, что этот вопрос очень длинный. Однако клиентка была умной, образованной и полностью открытой для обсуждения. Я должен был убедиться в том, что в таком запутанном вопросе она способна проследить за моей мыслью, но, если бы я разделил вопрос на отдельные сегменты, он бы утратил силу противопоставления, на котором основано ключевое решение.)*

Клиентка. Это сложный вопрос. Мой разум выбирает деньги, но сердце принадлежит искусству.

Поскольку эти вопросы касались основной сферы деятельности клиентки, я попросил ее записывать свои мысли в перерывах между сеансами. Я попросил ее поделиться своими взглядами на жизненный успех как в пане карьеры, так в социальном аспекте. Неожиданно она добавила третью область — “внутренние резервы, необходимые для преодоления жизненных трудностей”. На следующем сеансе мы исследовали ее понимание “внутренних резервов” и того, как они могут помочь ей в карьерном росте и социальном функционировании. Она пришла к пониманию того, что внутренние резервы способны помочь ей улучшить социальное функционирование и добиться профессионального успеха. Понятие внутренних резервов привело к обсуждению того, что такое личность; клиентка разделила ее на внешнюю “персону” и “истинное «я»”. Касаясь своего истинного “я”, клиентка описала себя как хорошего человека с творческими способностями, но склонного к тщеславию и боящегося неудач. Согласно сократическому взгляду, внутренние резервы — это смелость в противостоянии опасности, решимость добиваться важных целей и опора на собственные силы [443].

Во время того же сеанса клиентка также вспомнила о своем хорошем друге, который во всех ситуациях сохранял спокойствие и невозмутимость, поэтому психотерапевт с клиенткой обсудили визуализацию и использование его образа в качестве образца для подражания в трудные моменты. Опять же эти темы обсуждались, чтобы оспорить ее определение успеха как противоположности неудачам. В ходе диалога продолжилось исследование того, как часто у нее появляются представления о собственных неудачах и насколько они серьезны. Психотерапевт попросил ее описать недавнее событие, закончившееся “неудачей”. Она описала школьный проект, для которого ей нужно было придумать новый бытовой инструмент или приспособление. Клиентка довольно хорошо справилась с несколькими подобными проектами в прошлом. Однако на этот раз спроектированное ею приспособление работало плохо. Ей стало стыдно за свою работу и за низкую оценку, поэтому она спрятала инструмент у себя дома.

Психотерапевт. А как ваш друг справился бы с такой неудачей?

Клиентка. Он просто показал бы свое изобретение друзьям и посмеялся вместе с ними.

С помощью диалога психотерапевт исследовал понятие внутренних резервов, предложенное ею на одном из предыдущих сеансов. Психотерапевт спросил, как внутренние резервы могли бы помочь ей перенести небольшую неудачу. Клиентка не смогла дать никакого полезного определения. Психотерапевт объяснил, что внутренние резервы — это что-то постоянно присутствующее внутри человека, как невидимое облако, к которому нельзя прикоснуться.

Психотерапевт. В качестве небольшого эксперимента не могли бы вы попробовать что-нибудь на этой неделе, в чем наверняка потерпите неудачу?

Клиентка. Что? Нет!

Психотерапевт. Хорошо, как бы вы сейчас отреагировали на эту недавнюю “неудачу” с проектом, если бы посмотрели на нее по-другому, — как если бы это был запланированный провал?

Клиентка. Ну, думаю, что тогда сказала бы сказать людям, что планировала все испортить. Тогда бы не было проблемы.

Психотерапевт. Хорошо, только я не уверен, что вам поверили бы.

Клиентка поняла, что люди не поверили бы. Внешняя оценка ее провала и внутреннее ощущение провала усугублялись теперь ложью друзьям. Для нее важно было быть честной и стремиться к совершенствованию. Затем терапия сфокусировать на внутренних резервах (опять же исходя из понятия, предложенного клиенткой), необходимых для того, чтобы переносить неудачи, не стыдясь. Кроме того, терапия продолжала исследовать ее определение успеха и того, как оно могло мешать ее карьере.

В некоторых обсуждениях можно исследовать идиосинкразические определения клиентом таких абстрактных понятий, как любовь, дружба или счастье. Когда клиенты изо всех сил стремятся найти романтического партнера, они очень сосредоточены на собственном представлении о красоте. Им может помочь исследование таких понятий, как “непреходящая красота” или “внутренняя красота”.

Согласно сократическому подходу, целью обсуждения является сбор примеров, поиск логических несоответствий, опровержение ошибочных убеждений и в итоге — поиск сути, которая является истинным определением понятия. Часто это медленный процесс, но если ему не следовать по всем правилам, результаты будут спорадическими. Когда клиентов на сеансе впервые просят определить понятие, они часто дают простое и неполное определение. Полезно придерживаться исходного вопроса, заданного в простой и поддерживающей манере. Психотерапевт должен слушать клиента и использовать его слова. Однако иногда важно остановить диалог и спросить клиента: “Что вы имеете в виду?” Так психотерапевт может отойти от темы обсуждения, попросив клиента пояснить, что он имеет в виду, когда использует определенное понятие: “Позвольте мне остановить вас всего на секунду. Говоря о *счастливом браке*, что вы имеете в виду?” Таким образом терапевт сохраняет фокус обсуждения на главной теме и в то же время добивается того, чтобы обе стороны имели правильное представление об основных понятиях и пришли к соглашению об их значениях. Например, небольшие недопонимания, возникающие в близких отношениях, часто вызывают утрату уважения друг к другу. Когда жену попросили дать определение чувству уважения, ее ответы представляли собой цепочку негативных примеров того, что она чувствовала, когда муж относился к ней неуважительно. По мере развития обсуждения психотерапевт помог понять “той, к которой относились без уважения”, что она желает хороших отношений со своим мужем как с равноправным партнером, — отношений, которые не выражаются в каких-то конкретных действиях; что она хочет, чтобы ее уважали как личность, ценили ее мнение, обращаться к ней

за советом и признавали ее личные достоинства, даже если она по характеру совсем не похожа на мужа. Уважение выходило за рамки того, чтобы терпеливо выслушивать ее, когда она жалуется на что-то или рассказывает, как прошел ее день; оно означало спрашивать, понимать, помогать, быть терпеливым и жертвовать чем-то ради совместной жизни.

Определения можно использовать для уточнения ярлыков, навешиваемых на разные модели поведения, например чем отличается вежливое поведение от робкого. Столкнувшись с несформулированными определениями клиента, психотерапевт своей целью ставит улучшить обмен информацией и прояснить применяемые к определенным понятиям идиографические значения. Четкие и полезные определения помогут проложить путь к понятиям силы и добродетели [194]. Исследуя на сеансе понятия добродетели, клиенты начинают смотреть на события под другим углом и переоценивают собственное поведение. Для оценки главного определения и обнаружения недостатков исходного определения психотерапевт может использовать контрпримеры. Он должен искать логические несоответствия между двумя убеждениями, собирать подходящие примеры, а затем искать в них общие темы и повторяющиеся паттерны, чтобы найти главный смысл, присутствующий в ряде примеров.

Выводы

Сеансы психотерапии можно использовать для исследования и опровержения проблематичных убеждений, чтобы помочь клиентам выработать новые и более точные определения ключевых понятий. Иногда поиск определений может превратиться в поиск потенциальных причин проблем клиента и, таким образом, направить его поведение к более адаптивным стратегиям. Цель состоит не в том, чтобы просто обеспечить клиента словарем правильных терминов, а в том, чтобы изучить последствия определенных эмоционально нагруженных слов. В табл. 6.1 представлен набор слов и фраз, которых следует избегать, потому что они усиливают негативные эмоции или неадаптивное поведение.

Точные определения играют важную роль в поиске знаний [420], поэтому полезны на многих терапевтических сеансах [330]. Опираясь на высказанные клиентом суждения, психотерапевт может подтолкнуть его к полезному определению. Диалог помогает выяснить, насколько точно клиент использует данное понятие, и уменьшить тенденцию к свержобобщению

фактов. Точные определения помогают расширить взгляды клиента на свою жизнь, цели и стандарты оценивания.

Исследуя определения, пожалуй, нет необходимости добиваться максимально точного определения. Несмотря на то что в ходе исследования используются конкретные примеры, для определения будет достаточно универсального обобщения и глубокого понимания. С помощью процесса исследования слов и их правильного применения клиенты учатся лучше понимать, как слова влияют на мысли, которые, в свою очередь, управляют эмоциями и поведением.

Таблица. 6.1. Фразы, которых стоит избегать

Тема	Типичные вредные слова	Адаптивные альтернативы
Внешнее давление	Должен, обязан	Могу, буду, надеюсь сделать, делаю, сделал, буду делать
Негативные ожидания	Не могу, невозможно, ненадежно, бессмысленно	Я буду
Чрезмерные требования	Нужно, требуется, необходимо	Хочу, желаю, хотел бы
Усугубленные негативные результаты	Ужас, катастрофа, кошмар, несчастье, мрак	Не имеет большого значения; могло быть и хуже; ничего страшного
Экстремальные оценки количества	Всегда, никогда, все, ничего, каждый, никто	Довольно часто, иногда, редко, некоторые люди
Экстремальные оценки результатов	Идеально, неудачно, бесполезно	Хорошо, довольно хорошо, очень хорошо
Чрезмерно позитивные оценки	Удивительно, фантастично, невероятно, замечательно, потрясающе, экстраординарно	Очень хорошо, довольно мило, интересно, весело, увлекательно
Тенденция к абсолютной уверенности	Я знаю; абсолютно; на 100%; я уверен; определенно	Я думаю; я считаю; по моему мнению; я надеюсь; мне кажется
Признаки ненависти	Ненавижу, враг, зло, не могу терпеть	Мне не нравится; надеюсь, что это изменится
Негативные общие ярлыки	Идиот, debil, тупой, придурок, урод, дурак, чокнутый	Человек, друг, сосед

ГЛАВА 7

Сократическое незнание

Признайте, что вы чего-то не знаете

Сократическое незнание — понятие, появившееся в диалогах Платона и отражающее убеждение Сократа в том, что он ничего не знает, однако несмотря на это его считали мудрецом, потому что он был уникальным человеком, осознававшим свое незнание. Очевидно, что для осознания Сократом своего невежества требовался большой багаж знаний и опыта [23]. Ту же мысль можно найти в высказывании, приписываемом Альберту Эйнштейну: “Чем больше я узнаю, тем больше понимаю, как мало я знаю”. Психотерапевт и клиент могут использовать этот парадокс, чтобы дистанцироваться от своих убеждений и начать относиться к жизни с любопытством и удивлением [15].

Сократу приписывают слова: “Есть одно только благо — знание и одно только зло — невежество”. Я хочу уточнить и поправить это утверждение: “Единственное благо — это мудрость, а единственное зло, причину которого мы можем обнаружить, — это невежество”. Чтобы оправдать перифразирование Сократа, хочу сначала объяснить, что, согласно Сократу, за знание часто принимали конкретные факты. Однако факты могут быть пересмотрены или опровергнуты более поздними исследованиями. Мудрость же, напротив, — это широкий и всеобъемлющий взгляд на жизнь и смысл жизни. Невежеством называют представление человека о своих ложных убеждениях как о знании, которого на самом деле у него нет. Сократ признавал, что у него нет знания по большинству вопросов, но его беспокоило то, что *большинство людей придерживается ложных убеждений относительно собственного знания*, т.е. большинство людей остаются в неведении относительно своего невежества.

Сократ никогда не утверждал, что обладает знанием или интеллектом, он считал, что все, что у него есть — это понимание, возникающее из осоз-

нения собственного невежества. Сократ пояснял: "...сам я, конечно, немало не сознаю себя мудрым"¹ Чуть позже Сократ продолжил развивать свои представления о невежестве: "...те, что пользуются самую большую славой, показались мне... чуть ли не самыми бедными разумом, а другие, те, что считаются похуже, — более одаренными"²

В диалогах Платона есть парадокс, и ученые продолжают придерживаться разных взглядов на то, действительно ли Сократ считал себя невежественным [194], или ценил и уважал собственные убеждения как истинные [484]. Этот вопрос возник из-за несоответствия между публичным провозглашением Сократом своего невежества и уверенностью, с которой он противостоял другим [484]. Подобным образом многие специалисты в области психического здоровья часто считают, что обладают знанием по широкому кругу вопросов. Однако когда их начинают спрашивать или спорить с ними, они часто отступают, обнаруживая пробелы в доказательствах своих убеждений. В большинстве случаев будет лучше, если психотерапевт признает свое невежество. У человека должно быть желание двигаться дальше, опираясь на какое-то знание, даже если это знание кажется психотерапевту ошибочным [484]. Проявив любознательность, психотерапевт и клиент будут работать над тем, чтобы исследовать идеи и собирать информацию.

Как описано в диалоге *Апологии Сократа*, друг Сократа Херефонт спросил в Дельфах Пифию: "Кто мудрейший из всех смертных?"³ Пифия ответила: "Нет никого мудрее Сократа". Херефонт пришел в восторг и поспешил обратно в Афины. Однако Сократ был озадачен таким прорицанием, потому что сомневался в своих убеждениях и к тому же знал, что Пифия часто говорит загадками [58]. Это прорицание инициировало поиск Сократом знаний у правителей Афин в надежде опровергнуть оракула и найти хотя бы одного человека, обладающего большей мудростью, чем он сам [58]. Сократ расспрашивал полководцев о храбрости, но его вопросы, казалось, сбивали их с толку. Сократ расспрашивал политиков и судей о справедливости, но они давали противоречивые ответы. Сократ расспрашивал поэтов о любви, но они говорили бессвязно. Чем больше Сократ исследовал мудрость других, тем яснее было для него их невежество. Центральное место в сократическом методе занимает концепция признания своего невежества и бесконечное стремление к его преодолению.

¹ *Апология Сократа*, 21.

² Там же, 22.

³ Там же, 21, 22.

Некоторые люди впадают в иллюзию самообмана, говоря, что знают, что делают, хотя на самом деле не знают этого наверняка [95]. Когда человек утверждает, что что-то знает, он исключает возможность того, что может ошибаться [91]. Сократ вовлекал поэтов, политиков и ремесленников в философские дискуссии, стремясь понять, что они знают, и научиться у экспертов в своем деле. Однако вскоре Сократ понял, что эти “эксперты” обладают лишь ложными убеждениями, и часто думают, что знают о каких-то вещах, но на самом деле не понимают их целиком [445]. Продолжая вести беседы, Сократ стал относиться к *elenchus* как к инструменту дискуссии, который помогает устранить ложные представления собеседника [445]. Однако, когда Сократ исследовал представления о добродетелях, разговор часто заходил в тупик. Сократ объяснил: “Так-то и вышло, что сейчас я ничего не вынес из этой беседы. Раз я не знаю, что такое справедливость, я вряд ли узнаю, есть ли у нее достоинства или нет, и несчастлив ли обладающий ею, или напротив, счастлив”.⁴ Таким образом поиск Сократом мудрости заканчивался осознанием собственного невежества [235]. Говорить о своем невежестве важно, чтобы расчистить путь поиску истинных убеждений и лучшего способа жизни [85].

Следует подчеркнуть, что Сократ стремился не победить в интеллектуальном споре, а просто устранить ложное самомнение собеседника, полагающего, что он обладает знанием, которого, как оказывалось, не существовало [113]. Общая цель сократического диалога заключается в том, чтобы помочь людям признать свое невежество в тех областях, о которых они мало знают [177]. Согласно точке зрения Сократа, способность признавать свое невежество — это отправная точка на пути к истинному обучению [308]. Такова же и установка психотерапевта. Всякий раз, когда человек утверждает: “Я знаю, что это правда”, можно предположить, что ничто не в силах изменить его мнение [474]. К теориям лучше относиться как к научным догадкам [373]. Если люди достаточно мудры, чтобы признать, что есть вещи, которых они точно не знают, то они более терпимы к другим [90]. За уверенностью в чем-то часто скрывается скудость мысли и жесткая приверженность убеждениям и ценностям. Признание за собой сократического незнания имеет общие черты с принципом дзен “сознание новичка”, когда ум остается открытым для новых идей и свободным от предрассудков и ожиданий.

⁴ *Государство*, 1.355–56.

Убеждения и мнения бывают ошибочными

Большая часть “знаний” на самом деле является убеждениями или мнениями. Одни наши идеи не основаны на реальных знаниях или нашем опыте, другие представляют собой предпочтения, которые могут быть истинными, а могут и не быть [148]. Более того, даже если убеждения человека чем-то обоснованы, они не будут считаться знаниями, если человек, их придерживающийся, не сможет объяснить и защитить свою точку зрения. Осознанное мнение можно рассматривать как нечто среднее между знанием и незнанием [376]. Однако даже если мнение впоследствии окажется основанным на истинных знаниях, оно отличается от знания [458]. Чтобы убеждение человека считалось знанием, его следует рассматривать как нечто большее, нежели истинное убеждение, полученное путем удачной догадки [160] или случайного совпадения. Даже сломанные часы показывают правильное время два раза в сутки.

Когда люди относятся к сведениям, как к убеждениям, а не как к фактам, им легче признавать, что существуют доказательства, подтверждающие эти сведения, но при этом человек остается открыт новой информации, которая может изменить его точку зрения [91]. Психотерапевтам и клиентам нужно осторожно высказываться по темам, обсуждаемым на терапевтических сеансах, остерегаясь признавать, что то, что они “знают” является истиной, поскольку большинство взглядов являют собой просто мнения, которые могут быть опровергнуты позже, когда обнаружатся новые данные. В эпоху Колумба и Коперника большинство людей “знали”, что мир плоский, а Солнце вращается вокруг Земли.

Полезно помнить, что даже наука ошибалась, а научные утверждения неоднократно пересматривались. Специалисты в области психического здоровья должны осознавать, что много раз общество или ученые “знали” о чем-то, что это истина, а позже отрекались от этого знания. Помня об этом, мы продемонстрируем интеллектуальную скромность. Ошибки ложного знания появляются и в наше время. Например, было “обнаружено”, что вакцинирование вызывает у детей аутизм. Однако позже выяснилось, что ученый сфальсифицировал данные своего исследования и сфабриковал выводы, чтобы привлечь инвестиции в новое лекарство. Ученые и исследователи должны признавать, что их методы могут быть ошибочными. Независимо от количества доказательств и от того, насколько тщательно

они собраны, будущие исследования могут их опровергнуть [321]. Например, в последнее время появляются противоречивые сообщения о пользе или вреде для здоровья разных видов продуктов (кофеин, вино, холестерин). Во многих случаях в первоначальных отчетах утверждалось, что ежедневное употребление некоторых продуктов питания вредит здоровью человека. Затем новые отчеты показали, что эти продукты либо безвредны, либо, как утверждает ученые теперь, даже полезны для человека. Многие результаты исследований позже были пересмотрены из-за последующих исследований.

Часто люди придерживаются мнений слепо или наивно; истинное знание, как правило, требует усилий, доказательств и активности [478]. Убеждения и мнения также часто оказываются неточными. Мнения можно изучать, оспаривать и менять [431]. Так или иначе, психотерапевт не должен читать лекции клиентам, а просто делиться с ними другими убеждениями и мнениями о разных событиях. Как отмечает Сократ: “Если у вас другое мнение, говорите и объясните мне его”.⁵ Однако иногда трудно давать оценку двум противоположным аргументам, особенно связанным со спорными темами, будь то важные жизненные вопросы (есть ли жизнь после смерти), или малозначительные (реально ли Лох-Несское чудовище).

Высадились ли астронавты на Луну в 1969 году или это была студийная постановка? Вызывают ли вакцины аутизм или данные были сфальсифицированы? Оставляли ли пришельцы круги на полях или это чья-то шутка? Земле пять тысяч лет или много миллионов? Убил ли Джона Кеннеди одинокий снайпер-преступник или это был тщательно продуманный заговор с целью устранения президента? Честным ответом на каждый из этих вопросов будет: “Я не знаю”. Мы сильно полагаемся на убеждения, и нам часто не хватает фактов. Если мы признаем доминирующую роль убеждений, нам легче будет оценивать относительность большинства ситуаций. Злятся ли на меня люди? Нравлюсь ли я коллегам или они с трудом переносят мое присутствие? Можно эффективно изменять отношение к этим и другим ситуациями путем оспаривания системы убеждений, определяющих настроение и поведение человека.

Чтобы получить четкое знание о добродетелях, Сократ часто участвовал в дискуссиях на абстрактные темы. Хотя у него были собственные идеи о добродетели, он искренне признавался в нехватке знаний, четких определений или понимания сути этих важных тем [131]. Сократ знал, что ему

⁵ *Апология Сократа*, 49, d–e.

не хватает знаний и искал их, хотя его соратники часто уверенно утверждали, что обладают ими [129]. Таким образом, сократовское незнание лучше всего рассматривать как искреннее дезавуирование знания или фактической уверенности — дезавуирование, способствующее открытости обучению, исследованию и обнаружению нового в себе или других.

Препятствия на пути к открытости знаниям

Многие люди демонстрируют пристрастность в утверждениях — они замечают, принимают, находят и запоминают информацию, которая поддерживает уже существующие убеждения, но при этом изо всех сил игнорируют, дискредитируют или преуменьшают информацию, которая может подвергнуть сомнению или опровергнуть их взгляды [128; 160]. Такой односторонний способ обработки информации особенно касается таких животрепещущих тем, как политика, аборт, однополые браки, контроль за оружием и употребление наркотиков. Но в целом стремление находить информацию, подтверждающую собственные убеждения, не ограничивается социальными и политическими темами. Люди склонны предвзято относиться к поиску и запоминанию информации, касающейся их взглядов на самооценку, стресс, конфликты на работе или распределение семейных обязанностей. Важно помочь клиентам подойти к каждой из этих ситуаций более открыто, чтобы они хотели собирать информацию из других источников. Эта стратегия лежит в основе понятия коллаборативного эмпиризма, который является центральным в когнитивной терапии [225].

Невежество возникает при сочетании ложных убеждений с безоглядой верой в них [422]. Поэтому, если человек придерживается ошибочных убеждений и отказывается признавать, что они могут быть ложными, проблема усугубляется [431]. Логично будет предположить, что ложная уверенность в своих убеждениях блокирует поиск новой информации. Люди не будут искать новые данные, если уверены, что уже обладают ими [478]. Полезной частью процесса познания является замешательство, которое человек испытывает, пытаясь избавиться от ложного самомнения, что он знает то, чего на самом деле не знает [431]. Люди смогут найти новые знания только после того, как избавятся от ложного самомнения о своем знании [41].

Чтобы психотерапия была эффективна, необходим хорошо обученный, компетентный и опытный специалист по психическому здоровью. Профессиональной компетентности психотерапевт достигает в ходе обучения, супервизии и тренинга. Профессиональная компетентность психотерапевта начинается с академического образования и опирается на научную и исследовательскую работу в психологии, психотерапии и психиатрической диагностике. Развитие профессиональных навыков обеспечивается постоянным клиническим опытом. Чтобы стать специалистом в той или иной области требуется многолетний стаж работы.

Несмотря на важность компетентности и опыта, использующий сократический метод психотерапевт должен обладать развитым чувством интеллектуальной скромности. Ни психотерапевту, ни клиенту не следует брать на себя в психотерапии главную роль [33]. Иногда клиенты разговаривают, используя безличную форму глагола, но на самом деле имеет в виду в том числе психотерапевта. Например, недавно клиент заявил: “Меня никто не слушает. Но я не глупый. У меня есть хорошие идеи”. Он был очень расстроен, описывая недавний конфликт с женой и сыном-подростком. Тем не менее полезно было предположить, что сообщение относится и к его восприятию психотерапевта. Поэтому психотерапевт осторожно похвалил клиента, сказав, что тот очень помог продвижению терапии, поскольку предложил удачную идею о том, как можно урегулировать семейный конфликт. Негативная энергия клиента ослабла, и сеанс прошел продуктивно.

Есть тонкая грань между скромностью и самоуничтожением. Скромность означает не слишком завышенную самооценку, основанную на осознании того, что каждый человек имеет сильные и слабые стороны и не существует единого стандарта, измеряющего ценности разных людей; самоуничтожение же — это намеренная недооценка себя [45]. Все люди должны быть скромны и осторожны в отношении своих убеждений, пока эти убеждения не прошли сократический *elenchus* [285]. Интеллектуальная скромность помогает человеку оставаться открытым новым идеям, признавать, что все взгляды потенциально могут быть ошибочны и каждая точка зрения каким-то образом ограничена [222]. Скромность важна, чтобы сохранять отношения между психотерапевтом и клиентом [512].

Скептицизм и сомнение

Психотерапевту полезно также придерживаться установки скептицизма и сомнения в отношении фактического знания. Возможно, термин “невежество” немного резок. Большинству клинических ситуаций больше подходит понятие “дезауирование знаний” [484]. Психотерапевт с сократическим подходом стремится дезавуировать знания в разных областях. Еще более мягкий термин “разумное сомнение” хорошо объясняет сократическое незнание [26]. Психотерапевт проявляет любознательность и исследовательский дух, но в то же время он осторожен и несколько скептически относится к большинству точек зрения.

Философы обычно стараются избегать утверждений, будто знают что-то наверняка. В большинстве случаев уверенность означает абсолютную убежденность в том, что знание на 100% точно и достоверно. Однако слишком многие утверждения какое-то время считались достоверными, ценились и вызывали уважение, а спустя всего несколько лет были отброшены, опровергнуты, высмеяны и раскритикованы. Общественное мнение также много раз менялось, и какое-то модное высказывание позже оказывалось довольно нелепым; а знаменитости, пользовавшиеся всеобщей любовью, теряли свой авторитет из-за репортеров, раскрывших факты об их участии в преступлениях. Не менее важные изменения подходов наблюдались и в науке, когда, например опровергались диетические рекомендации, а новейшие лекарства, выведенные на рынок как безопасные и эффективные, позже становились причиной подачи бесчисленных исков в связи с причинением вреда здоровью.

Одним из способов выражения Сократом собственного невежества был скептицизм [194]. Скептицизм может стать ценным инструментом, особенно когда люди сталкиваются с разными источниками, дающими противоречивую информацию, или с внутренне противоречивым источником. Лучше всего принимать наиболее рациональные мнения с учетом их последствий и практической пользы и исследовать убеждения на основе достоверности их источников и их предполагаемой точности [256]. Психотерапевты не должны полагать, что могут понять клиента глубже поверхностного уровня. Им следует избегать пустых заявлений, за которыми ничего не стоит: “Я уверен, что все будет хорошо”, “Держитесь, все будет отлично” или “Вам не о чем беспокоиться”. Каждое из этих утверждений представляет собой точку зрения, выходящую за рамки способности психотерапевта оценить субъективный дистресс клиента. Кроме того, подобные утверждения отрицают пережива-

ния клиента и инвалидируют его проблемы. В каком-то смысле эти заявления подразумевают: “Вы ошибаетесь, а я прав и знаю больше, чем вы” или “Ваши проблемы кажутся мне незначительными, так что вставайте и двигайтесь дальше”. Такая имплицитная установка может нанести вред терапевтическому процессу. Сократическое незнание помогает как придерживаться скромного взгляда на себя, так и неустанно управлять процессом исследования с помощью критического оценивания [129].

Ложные знания могут привести к потенциально опасным самореализующимся прогнозам. Например, клиентка — малообеспеченная мать-одиночка, пыталась справиться с воспитанием дочери-подростка. Она очень расстроилась, когда дочь начала строить планы на обучение в другом городе. Вместо того чтобы беспокоиться об адаптации дочери к колледжу, клиентка беспокоилась о собственном будущем, прогнозируя, что проведет остаток дней в одиночестве. Поглощенная своим горем, она стала отдаляться от всех, что лишь усиливало ее страдания. Во время сеанса психотерапевт спросил ее: “Откуда вы знаете, что ваша жизнь будет плохой после того, как дочь уедет?” Клиентка не сразу изменила свою точку зрения, но после нескольких обсуждений признала, что не может знать этого наверняка, и начала вносить в свою жизнь постепенные изменения, все более активно поддерживая отношения с друзьями и другими членами семьи. На этом примере мы можем увидеть, насколько сомнения лучше ложных убеждений и негативных ожиданий.

Почему стоит стать “незнающим” психотерапевтом

Незнание необходимо психотерапевту всякий раз, когда он использует серию вопросов для продвижения терапевтического диалога. Сократические вопросы наиболее эффективны, когда психотерапевт подходит к обсуждению с искренним любопытством [232]. Полезное профессиональное незнание не должно быть притворным. Чтобы дезавуирование знания клиента было эффективным, психотерапевт должен проявлять искренность, подлинную скромность и неподдельный интерес к жизни, проблемам и субъективному опыту клиента, даже если взгляды клиента отличаются от его собственных.

Сократ придавал большое значение тому, как помочь другим узнать то, что они знают, и с уважением относился к тому, чего они не знают [420].

Понимание своего незнания освобождало Сократа и способно помочь любому человеку открыться новым идеям [234]. Однако на пути к познанию главных идей человек должен преодолеть ряд неточных убеждений [485].

Когда Сократ сталкивался со сложными, вызывавшими замешательство темами, ему помогало раскрытие ложного самомнения человека о своем знании. В диалоге *Менон*, описывающем беседу Сократа с мальчиком-рабом, Сократ резюмирует ход обсуждения так.

Сперва он, так же как теперь, не знал..., но думал при этом, что знает, отвечал уверенно, так, словно знает, и ему даже в голову не приходила мысль о каком-нибудь затруднении... А сейчас он понимает, что это ему не под силу, и уж если не знает, то и думает, что не знает... И разве не лучше теперь обстоит у него дело с тем, чего он не знает?.. Так разве мы нанесли ему хоть какой-нибудь вред, запутав его? Значит, судя по всему, мы чем-то ему помогли разобраться... Ведь теперь, не зная, он с удовольствием станет искать ответа...⁶

Нужно признать, что приверженность психотерапевта той или иной теории определяет его взгляд на проблемы клиента и на методы его лечения [220]. Человек, полностью уверенный в своих убеждениях, становится догматиком и отбрасывает любую новую информацию, которая может противоречить его устоявшимся взглядам; поэтому он не способен исправлять свои ошибки [474]. Если психотерапевт сможет принять собственное невежество, его стиль терапии на сеансах изменится. Эффективный психотерапевт должен быть готов проверять обоснованность своих знаний, убеждений и принципов и бороться с их недочетами [372].

Учитывая, что в настоящее время упор делается на эмпирически обоснованные методы лечения, многие начинающие психотерапевты поддаются желанию выступать в роли экспертов. Психотерапевт чувствует себя обязанным решать проблемы клиента, каждую неделю давая ему полезные советы, и становится похож скорее на ведущего шоу, отвечающего на звонки радиослушателей, чем на психотерапевта. Сегодня психотерапевтам при работе с клиентами важно сохранять любознательность, которая помогает психотерапевту взять на себя роль соавтора новой истории жизни клиента и лучшей интерпретации его жизненных ситуаций [76]. Ему помогут общие принципы и эффективные теории психотерапии и развития

⁶ *Менон*, 84.

адаптивного поведения. Эти принципы и теории будут служить ему руководством, роль которого не могут выполнять ограниченные, чрезмерно зарегулированные пособия по терапии.

В наш век “ручного управления” психотерапией сократическое незнание помогает снизить зависимость психотерапевта от психообразования и *библиотерапии*. Сократическое незнание превращает психотерапевта из эксперта, который привносит в работу дидактический и дедуктивный стиль, в товарища по поиску истины, который стремится изучить, узнать и понять каждого клиента как уникального человека. Квалифицированный специалист по психическому здоровью может хорошо разбираться в психологических теориях и научных исследованиях, но не знать, насколько хорошо каждый метод будет работать с конкретным клиентом. Кроме того, сократический подход помогает не забывать, что любая теория — не единственный, а один из многих полезных взглядов на сложную ситуацию.

Вместо того чтобы излагать собственную точку зрения, Сократ всегда стремился узнать мнение своих собеседников [451]. Когда собеседник высказывал свою точку зрения, Сократ с помощью серии вопросов побуждал его отстаивать ее [451]. Сократическое вопрошание направлено на устранение ложной видимости истины [294]. Таким же образом и психотерапевт использует вопросы, чтобы выявить, прояснить и оспорить убеждения и оценки клиента. Сократические вопросы иногда воспринимаются как ведро холодной водой, вылитой на спящий интеллект клиента [202]. При умелом вопрошании опытный психотерапевт помогает клиенту понять, что он (клиент) знает, а в чем просто убежден, но не обладает подлинным знанием [366].

Интеллектуальная скромность способствует поиску новой информации и искреннему желанию учиться. К сожалению, люди, полностью убежденные в своих знаниях, не могут скрыть свою гордость и даже высокомерие [110]. Главным препятствием в процессе обучения человека является уверенность, что он уже обладает знанием [67]. Осознание клиентом своего незнания должно способствовать развитию чувства сопереживания и интеллектуальной скромности [110].

Психотерапевт должен быть искренне заинтересован в изучении жизни каждого клиента, событий его недавнего и отдаленного прошлого, его субъективного опыта. Сократ объяснял: “...а ведь ни одно рассуждение не исходит от меня, но все они — от моих собеседников. Я же ничего не знаю, кроме самой малости: какое рассуждение у какого мудреца нужно взять и как следует рассмотреть. Вот и теперь я все выпытываю у него, а са-

мому мне сказать нечего”⁷. Лежащее в основе этого предположение состоит в том, что приняв незнание за отправную точку, клиент и психотерапевт могут выработать совместный подход и работать над общим поиском формулировки приемлемого убеждения. Все мы должны быть готовы рисковать, совершать ошибки и признавать их [431]. Психотерапевты приносят в терапию знание психологии, но клиент является экспертом собственного жизненного опыта, взглядов, мнений, личных ценностей и убеждений о добродетели [481; 15].

Как помочь клиенту признать собственное невежество

Центральная стратегия метода Сократа заключается в том, чтобы уменьшить веру клиентов в собственные убеждения. Сократический диалог направлен на устранение ложных убеждений и поощрение клиентов к пересмотру того, что действительно имеет значение в жизни [422]. Ошибочные убеждения способны самовоспроизводиться, потому что невежество клиентов блокирует поиск новых доказательств и проверку валидности своих убеждений [431]. Чем сильнее они держатся за убеждения, тем больше требуется доказательств, чтобы их оспорить [474]. Это кажется нелогичным, но убеждения наиболее догматичны и плохо поддаются контраргументам, особенно если касаются сложных, неоднозначных и не имеющих четких ответов вопросов [474]. Поэтому такие темы, как религия и политика, трудно обсуждать объективно и непредвзято.

Вопросы используются для того, чтобы понять, есть ли у клиента доказательства, подтверждающие его убеждения [455]. Иногда задавать вопросы клиенту следует до тех пор, пока он не признает свое невежество в предмете убеждения [448]. Для доказательств своих убеждений нельзя полагаться на общественное мнение или апеллировать к авторитету [431].

Лучше всего рассматривать установки и мнения как гипотезы, требующие проверки. Клиенты часто придерживаются ошибочных убеждений и испытывают неоправданные ожидания. Большинство форм когнитивной терапии направлены на выявление, оспаривание и замену ошибочных убеждений. Клиенты могут перейти от позиции “я уверен” к позиции “вероятно” и “надо уточнить” [373]. Важнейший элемент терапии — изучение доказатель-

⁷ *Тезетт*, 161.

ности выводов, предположений и умозаключений клиента [34]. Кроме того, полезно оценивать убеждения с точки зрения их точности и полезности.

На обычном сеансе терапии работающий в сократическом методе психотерапевт задает вопросы, на которые нет правильных ответов. Вопросы не нацелены на поиск фактической информации, они стимулируют изучение мнений, желаний, опыта и ожиданий клиента. Психотерапевт может проводить сеанс, не имея заранее определенной цели [359]. Целью терапевтический диалога является поиск поддерживающих убеждение очевидных доводов и простой логики. Для поиска доказательств психотерапевт использует серию вопросов (рис. 7.1). Психотерапевт не должен прятаться за проигрыванием возможных ситуаций [431]. Вместо этого обсуждение лучше сфокусировать на реальных ситуациях, которые встречаются в жизни клиента или самого психотерапевта. Как правило, лучше закрепить обсуждение реальными примерами — ситуациями, с которыми могут столкнуться клиент или психотерапевт. Каждый человек должен изучить вероятность разных убеждений или гипотез [239]. Убеждение можно считать приемлемым (даже если оно не подтверждено) при адекватной степени его вероятности и низкой вероятности контрдоказательств [239].

	Подтверждающие доказательства	Опровергающие доказательства
Точка зрения, появившаяся в результате личного опыта		
Взгляд на проблему с точки зрения другого человека — комедийного актера, супергероя и т.д.		
Взгляд на проблему во временной перспективе — например, если перенестись на пятьдесят лет вперед		
Взгляд на проблему в пространственной перспективе, например, если оказаться в бедной стране		

Рис. 7.1. Доводы “за” и “против” своих убеждений

Психотерапия может мягко изменить точку зрения клиента, разводя по разные стороны убеждения и факты. Психотерапевт должен задать клиенту такие вопросы.

- Насколько вы в этом убеждены?
- Какие доказательства нужно привести, чтобы убедить вас в том, что вы можете ошибаться?
- Когда мы находимся здесь и сейчас, как вы думаете, вы можете ошибаться в этом вопросе?

Служебная цель здесь — после того, как убеждения клиента поставлены под сомнение, вызвать у него чувство замешательства. Когда убеждения человека оказываются ошибочными, есть риск того, что он будет чувствовать себя униженным [431]. Однако следует с пониманием воспринимать то, что люди попадают под влияние не изученных объективно или всесторонне целей и ценностей [422]. Сократический диалог помогает вывести клиента из состояния невежества, в котором он ложно полагает, что что-то “знает”, и направить его к более открытому и пытливому разуму [396]. Процесс включает в себя отказ от ложных убеждений и подобен операции, когда хирург отсекает мертвые ткани, чтобы исцелить тело [431]. После фрустрации или замешательства клиент получает мотивацию изучать новые идеи, которые можно тестировать и доказывать. После того, как диалог заставит человека ощутить свое невежество и почувствовать себя сбитым с толку, начнется отказ от ложных убеждений [110].

Терапевтический диалог помогает клиенту достичь той точки, в которой он скажет: “У меня есть какие-то убеждения, но в действительности я очень мало знаю”. Таким образом клиент прекращает полагаться на неподтвержденные утверждения. Убеждения клиента можно оспорить, найдя примеры, выходящие за рамки начального определения или показывая элементы, которые не вполне соответствуют определению [397]. Поэтому, когда клиент делает экстремальные заявления (“Я знаю, что мой сосед злится на меня”; “Зачем искать работу, если я знаю, что никто меня не возьмет”), есть риск превращения их в самореализующиеся прогнозы: если клиент ведет себя так, словно это убеждение истинно, возрастает вероятность, что оно подтвердится — если клиент не будет искать работу, его действительно никто не возьмет на работу. Если клиент с помощью индукции изучит свой жизненный опыт, то, возможно, сумеет выявить ситуации, опровергающие его убеждения или найдет доказательства, противоречащие этим

убеждениям. Например, взрослый клиент заявляет: “Я знаю, что мой брат никогда не одолжит мне денег, в которых я нуждаюсь, поэтому нет стоит даже спрашивать об этом”. Иногда для проверки точности прогноза можно обсудить простой поведенческий эксперимент. Если, несмотря на убеждения клиента, порекомендовать ему попросить денег у брата и тот согласится их одолжить, это не только опровергнет конкретное убеждение, но и может быть использовано для того, чтобы поколебать уверенность, с которой клиент придерживается других убеждений. Иногда полезно просто дать установку “Вы не узнаете, пока не попробуете” [33]. Однако многим клиентам может потребоваться мягкое подталкивание, чтобы убедить их взяться за решение этой задачи.

Убеждения можно тестировать, работая над предположением, что, если начальная гипотеза верна, все производные утверждения также должны быть верны [460]. Таким образом, если убеждение принимается как истинное, куда это направит дискуссию [377]? Психотерапевт может использовать вопросы, подталкивая к полезным определениям, или искать противоречия и несоответствия между словами и действиями клиента. На протяжении всего обсуждения важно искать альтернативные объяснения и обращать внимание на негативные примеры, которые не соответствуют первоначальным убеждениям человека [147]. Даже если психотерапевт не получает четких и приемлемых ответов, все равно следует задать ключевые вопросы [299]. Цель — помочь клиентам усомниться в собственных убеждениях.

Выводы

В основе сократического метода лежит признание своего невежества [331]. Чтобы дезавуирование знаний было эффективным, оно должно быть искренним [258]. Для установления взаимопонимания и сотрудничества с большинством клиентов от психотерапевта требуется интеллектуальная скромность. Сократ избегал спекуляций и не претендовал на знание вещей, о которых не знал [182]. Психотерапевту и клиенту полезно честно и открыто признать: “Я не знаю; я знаю очень мало. Я придерживаюсь своих взглядов и убеждений, но они могут измениться, если я получу больше информации”. Принимая тот факт, что знания человека часто ограничены и ошибочны, использующий сократический метод психотерапевт не поучает и не читает клиенту нотации. Вместо этого психотерапевт и клиент

признают ограниченность своих знаний и вместе ищут полезную информацию. На протяжении всего курса терапии психотерапевт должен стремиться уравнивать структуру сеансов спонтанными отступлениями. И терапевт, и клиент должны проявлять активность и сотрудничать на протяжении всего процесса управляемого открытия и изменения, построенного на самомотивации.

Терапия включает в себя процесс вдумчивого обсуждения, в ходе которого изучаются доказательства, подтверждающие убеждения клиента. Убеждение можно признать истинным, если оно проходит логическую проверку диалектикой; убеждение не является истинным, если только подтверждает или поддерживает убеждения и чувства человека [314]. Психотерапевт стремится помочь клиентам научиться мыслить и действовать рационально, т.е. понимать причины своих действий. Даже в своих установках человек должны быть рациональным, т.е. находить причины своих убеждений [474]. Психотерапевт и клиент должны быть готовы исследовать обоснованность своих ценностей и убеждений [422]. Психотерапевт может помочь клиентам сформулировать имплицитные предположения и оценить доказательства, подтверждающие их убеждения. Убеждения лучше оценивать с точки зрения степени вероятности, согласованности и обоснованности [321]. Клиенты учатся оценивать количество, качество, разнообразие и согласованность доказательств за и против своих убеждений (см. рис. 7.1). Психотерапевт часто использует широкий спектр вопросов для изучения разных сторон доказательств, но всегда оставляет за клиентом окончательное решение — принять или отклонить их. Чтобы убеждениям можно было доверять, они должны быть четко сформулированы, полезны и устойчивы к временным изменениям. [402]. Психотерапевт может использовать серии вопросов, чтобы помочь клиенту изучить информацию, которая подтверждает или опровергает их личные убеждения (см. рис. 7.1). Кроме того, доказательства часто приходят непосредственно из личного опыта клиента, косвенных свидетельств или слухов (сказанное кем-то или прочитайте в книге, журнале или новостной ленте в Интернете) [147].

Незнание подталкивает людей к неправильным целям и ценностям, увеличивая вероятность того, что человек будет заниматься вредной деятельностью или преследовать бесполезные цели [60]. Терапия помогает улучшить навыки критического мышления и использовать рациональный подход к решению проблем.

ГЛАВА 8

Управляемое открытие

Совместный командный поиск

Вероятность того, что клиент извлечет уроки из терапии, увеличивается, если клиент играет активную роль в процессе открытия. Чтобы подчеркнуть совместный и исследовательский характер образовательного процесса, во время всех сеансов психотерапии используется метод управляемого открытия. Психотерапевт помогает клиентам противостоять проблемам, находить, исследовать и изменять установки и ожидания. Управляемое открытие используется в большинстве форм современной психотерапии и способствует широкому распространению сократического метода.

Исследовательский стиль терапевтического процесса напрямую связан с когнитивной терапией. В своих фундаментальных трудах Бек с коллегами [33; 34] описывают управляемое открытие и коллаборативный эмпиризм. Обе эти стратегии тесно связаны с сократическим методом [96]. Тем не менее многие современные психотерапевты выбирают более простой и быстрый подход к сеансам терапии. Большинство стратегий, включающих элементы психообразования, поощряют психотерапевта выступать в роли эксперта, читающего лекции клиентам об общих формах психических заболеваний и доступных методах лечения. На этих структурированных сеансах психотерапевт сообщает повестку дня, предоставляет информацию в устной или письменной форме, дает клиенту раздаточный материал и задает домашнее задание, которое клиент должен выполнить к следующему сеансу. Психотерапевт берет на себя роль наставника и демонстрирует клиенту свою профессиональную компетентность. Такие роли учителя и ученика нарушают коллаборативный характер терапии и мешают созданию эффективного терапевтического альянса. Терапевтическая беседа будет более плодотворной, если при ее проведении терапевт исходит из предположения, что экспертом является клиент, а не психотерапевт [15].

Управляемое открытие

Сократический диалог — это совместное исследование [240]. Управляемое открытие разработано для того, чтобы помочь клиентам найти собственные решения, установить цели и наметить планы их достижения (рис. 8.1). Терапия перестает быть директивной или манипулятивной и вместо этого предполагает совместную командную работу двух участников процесса, повышая тем самым терапевтический потенциал и обеспечивая поиск решений. Она объединяет в беседе двух участников процесса, нацеленных на поиск и исследование [15]. Цель состоит в том, чтобы сосредоточиться на изучении самого себя и на выявлении проблемных паттернов и возможных решений.

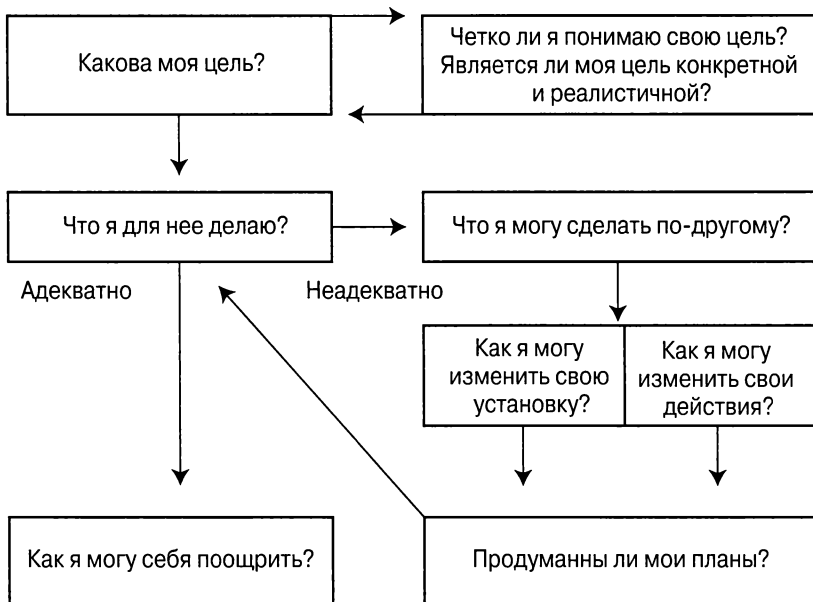


Рис. 8.1. Управляемое открытие помогает найти решение

Содержание и процесс управляемого открытия можно исследовать на сеансах терапии. В управляемом открытии этапы решения социальных проблем используются как основа терапевтического обсуждения [351]. Клиенты могут научиться новым стратегиям подхода к сложным ситуациям.

Психотерапевт должен следить за тем, чтобы клиенты принимали все решения самостоятельно [350]. Терапия лишь помогает им исследовать и изменять ошибочные убеждения или деструктивные установки. Со време-

нем она поможет развить главные убеждения, которые будут позитивными, но реалистичными [344].

С годами я стал меньше беспокоиться о точности убеждений клиентов и больше — о их пользе. Не так важна истинность убеждения, как его субъективное влияние на человека [144]. Терапия помогает клиентам выработать адаптивную установку в отношении проблем как нормальной части жизни. С помощью вопросов психотерапевт направляет обсуждение, формулирует проблему в понятной и решаемой форме, разделяет сложную ситуацию на составляющие и проясняет цели позитивных изменений. Благодаря вопросам сеанс выглядит как непринужденная беседа, а не как урок. Сократические вопросы стимулируют интерес клиента к процессам поиска и открытия [204].

Используя вопросы, психотерапевт стимулирует творческое мышление клиента, поощряет его отказываться от привычных паттернов и подходить к проблемам по-новому [114], меняя как установки, так и поведение. С помощью управляемого открытия клиенты могут перейти от твердой уверенности в своих убеждениях к более открытому новым идеям режиму вопрошания [360]. Затем психотерапевт помогает клиенту принять решение. В ходе дискуссии клиенты разрабатывают план, анализируют разные варианты его исполнения, прогнозируют потенциальные проблемы, определяют риски и преимущества, оценивают требуемые усилия и вероятность успеха. Наконец, терапия помогает им реализовать запланированные изменения, испытать новые способы реагирования на сложные ситуации, отследить их влияние на настроение и функционирование, а также оценить социальные последствия нового стиля межличностного общения.

Сократ сравнивал себя с оводом, который кусает лошадь, чтобы она двигалась вперед, не сворачивая с правильного пути [363].

В самом деле, если вы меня уьете, вам нелегко будет найти еще такого человека, который, смешно сказать, приставлен к городу, как овод к лошади, большой и благородной, но обленившейся от тучности и нуждающейся в том, чтобы ее подгоняли. В самом деле, мне кажется, что бог послал меня городу как такого, который целый день, не переставая, всюду садится и каждого из вас будит, уговаривает, упрекает.¹

¹ Апология Сократа, 30-31.

Этот образ надоедливого овода полезен и для терапевтических, и для образовательных целей. Вопросы психотерапевта направлены на то, чтобы вызвать у клиента новые реакции и стимулировать изменение установки. С помощью вопросов использующий сократический метод психотерапевт направляет обсуждение для дальнейшего исследования важных вопросов, позволяя при этом клиенту самому контролировать ход и направление дискуссии. Точно так же выступающий в роли овода преподаватель может вовлечь студентов в дискуссию, оспаривая их основные убеждения и ценности [388]. С помощью разных вопросов психотерапевт исследует убеждения клиента, выявляя понятия и идеи, скрытые в глубине его разума [233].

Процесс управляемого открытия требует от психотерапевта терпения в сочетании с мягкой настойчивостью [354; 355]. Клиент сам выбирает содержание и направление дискуссии [431]. Этот процесс похож на путешествие с опытным туристическим гидом. Используя сократический метод психотерапевт, словно гид, следит за тем, чтобы клиент не заблудился. Он заботится о его безопасности, при этом позволяя ему самому принимать многие решения, например выбирать маршрут и время, когда нужно сделать привал. На протяжении всего диалога психотерапевт уверяет клиента, что он делает прогресс и продвигается вперед [431]. Психотерапевт стимулирует клиента не прекращать поиск и верить, что полезные ответы могут быть найдены [431].

Сократ считал себя интеллектуальной повивальной бабкой.

В моем повивальном искусстве почти все так же, как и у них, — отличие, пожалуй, лишь в том, что я принимаю у мужей, а не у жен и принимаю роды души. Самое же великое в нашем искусстве — то, что мы можем разными способами допытываться, рождает ли мысль юноши ложный призрак или же истинный и полноценный плод. К тому же и со мной получается то же, что с повитухами: сам я в мудрости уже неплоден... я все выпрашиваю у других, а сам никаких ответов никогда не даю, потому что сам никакой мудрости не ведаю... Так что сам я не такой уж особенный мудрец, и самому мне не выпала удача произвести на свет настоящий плод — плод моей души, а не плоти... Однако давай вместе разберемся, подлинное ли что-то родилось, или пустой призрак.²

Сократ понимал, что многие убеждения, если их произнести вслух, будут казаться пустыми призраками.

² *Тезетт*, 150, 151.

Коллаборативный эмпиризм

Как и понятие управляемого открытия, понятие коллаборативного эмпиризма появилось в когнитивной терапии. Однако коллаборативный эмпиризм гораздо более фокусирован на противостоянии установкам и ожиданиям клиента и состоит в поиске доказательств, подтверждающих или опровергающих разные убеждения. Коллаборативный эмпиризм выделяет два важных момента: во-первых, психотерапевт и клиент помогают друг другу и, во-вторых, вместе ищут эмпирические данные, которые могут подтвердить или опровергнуть убеждения клиента [348]. В качестве дополнения к диалогу на сеансах психотерапевт может попросить клиента выполнить широкий спектр поведенческих активностей между сеансами, чтобы он продолжал работать над своими проблемами и находил решения.

Некоторые клиенты сталкиваются со сложными жизненными проблемами и просят психотерапевта принять решение за них. Например, клиентка хочет узнать, стоит ли ей выходить замуж за своего давнего сожителя или лучше прекратить с ним отношения. Этот вопрос “или-или” о выборе альтернативы вызван ее противоречивым отношением к их длительному совместному проживанию. Простая метафора поможет понять процесс проведения некоторых сеансов терапии. Психотерапевт должен вести себя как *родитель, помогающий ребенку собирать паззлы*. Если он умеет это хорошо делать, то паззл будет собран быстро, но тогда ребенок, скорее всего, получит минимум удовольствия, не почувствует радость от победы и ничему не научится. Однако если родитель хочет помочь в этом ребенку, он объяснит ему главную стратегию: сначала нужно перевернуть все части картинки лицевой стороной вверх, собрать угловые и краевые детали, и только затем заполнять середину. Родитель предложит ребенку рассмотреть изображение на коробке с паззлами, чтобы понять, как картинка должна выглядеть в конце. Работая вместе с родителем, ребенок сможет увидеть в деталях паззл и в конечном итоге собрать картинку.

Аналогичным образом психотерапевт помогает клиенту разобраться с собственными мыслями, чувствами и склонностями, стараясь при этом не подталкивать клиента к какому-то определенному решению. Слишком часто начинающие психотерапевты полагаются на структурированные таблицы со списками плюсов и минусов каждого варианта. Хотя подход к решению проблем с помощью таблиц бывает полезен, многие высокофункциональные клиенты уже разобрались со своими плюсами и минусами.

Для стимулирования клиентов к движению вперед лучше всего использовать вопросы (во время сеанса) и письменные задания (между ними).

Предписывая поведенческую активность между сеансами, психотерапевт часто просит клиента выделить время на обдумывание важных вопросов и записывание своих мыслей, реакций и заключений. Так, один раз психотерапевт попросил клиентку написать свое определение любви (найти универсальное определение, которое было бы применимо ко всем людям, находящимся в романтических отношениях). Услышав это, клиентка задумалась, искоса посмотрела на него и ничего не ответила. Психотерапевт сказал: “Давайте попробуем найти другое решение, если это вам не подходит. Если тема письменного задания вам не нравится, скажите это прямо. Тогда я заменю ее на второй из трех вариантов, которые наметил во время нашего обсуждения проблемы”. После того, как клиентка попросила второй вариант темы для сочинения, психотерапевт сказал: “А как насчет того, чтобы написать несколько строк из вашей свадебной клятвы жениху? Напишите поэтическую, романтическую клятву в своей бессмертной любви — слова, которые вы сказали бы ему перед алтарем в день вашей свадьбы”. Клиентка помолчала и попросила третий вариант. Психотерапевт засмеялся и сказал: “Хорошо, но только я разыграю его, как в старом добром телешоу: вы можете оставить первый или второй вариант либо обменять их на то, что скрывается в «черном ящике» — предложенный мной вариант номер три; но выбрав его, вы не сможете больше отказаться”. Клиентка улыбнулась, подумала мгновение и сказала, что напишет свое определение любви. Когда психотерапевт предложил поведенческую активность, его целью было не решение или устранение проблемы. Более того, он не пытался убедить клиентку посмотреть на ситуацию его глазами. Слишком много психотерапевтов (и преподавателей) в конечном итоге играют в “Угадай, о чем я думаю”. Если у психотерапевта есть идея, лучше открыто поделиться ею с клиентом, оформив ее как искренний вопрос: “Будет ли это полезно или вряд ли поможет?”

При использовании поведенческой активности как помощи в руководстве клиентом настоящая сократическая задача состоит в том, чтобы идти за клиентом, подталкивая его и надеясь, что он пойдет в нужном направлении. Психотерапевт должен держать в уме ряд вариантов, подбирая такую тему для сочинения, которая максимально соответствовала бы проблеме клиента и рассматриваемым на сеансах вопросам. Если психотерапевт хочет дать клиенту темы для сочинения, лучше предложить несколько вариантов, помогающих разобраться в вызывающих беспокойство проблемах.

Главная задача когнитивной терапии — помочь клиентам взглянуть на свою жизнь под другим углом. Иногда это означает посмотреть на проблему глазами другого человека или же в другой временной и пространственной перспективе. Если психотерапевт задает клиенту письменное задание, можно попросить его написать клятву в вечной любви или юридические обязательства в форме брачного контракта, или искренние слова сожаления и объяснение причин отмены процедуры бракосочетания. Позже, когда клиентка начала укреплять свои семейные отношения, психотерапевт попросил ее написать речь, которую она могла бы произнести на праздновании своей золотой свадьбы, подводя итог пути, который ее любовь прошла за пятьдесят лет. Опять же цель заключалась в том, чтобы добиться когнитивного сдвига с повседневных раздражающих мелочей на долгосрочные цели супружеских отношений.

Иногда психотерапевт намеренно делает ошибку и заводит разговор в тупик. Точно так же в диалоге Платона *Менон* Сократ направил разговор “не туда”, показав тем самым мальчику-рабу, что не надо слепо доверять утверждениям Сократа [431]. К обсуждению следует подходить как к исследованию чего-то неизведанного [65]. Платон продемонстрировал удивительное понимание типичных заблуждений и распространенных логических ошибок [159]. Он пытался показать, почему так важно мыслить самостоятельно, а не доверять мнениям экспертов [99; 300].

Иногда к управляемым открытиям можно подтолкнуть с помощью озадачивающих фраз. Например, клиентку, которая не могла дать оценку тому, как ее детство влияет на романтические отношения, психотерапевт попросил написать, что она думает о фразе “Иногда будущее таится в прошлом”. После недельных размышлений и изложения на бумаге своих мыслей по этому поводу клиентка существенно продвинулась на сеансе во вдумчивом диалоге, который помог ей справиться с проблемами детства и их влиянием на выбор романтического партнера; в итоге она смогла понять, что лучший романтический партнер — ее бывший муж, и решила к нему вернуться. В итоге терапия помогла ей понять, что она будет воспроизводить аналогичные паттерны и с новым партнером, если не научится понимать роль, которую прошлое играет в динамике всех ее любовных отношений.

Если клиента расстраивает какая-то тема, важно подходить к ней как можно деликатнее. Например, разведенная клиентка сообщила, что считает себя некрасивой и спросила психотерапевта, что он думает о ее внешности. Для психотерапевта неуместны такие ответы, как похвала, компли-

менты или даже самые банальные фразы о внешности или одежде клиента. Психотерапевт не должен говорить: “Вы красивая” или “Я думаю, вы прекрасно выглядите”. Неважно, насколько привлекательной или непривлекательной он считает клиентку, этот деликатный вопрос почти всегда вызывает едва ли не пародийный набор клише-ответов. Оценка внешнего вида должна быть индивидуализированной. Психотерапевт-новичок мог бы предложить клиентке сделать новую прическу и макияж или изменить стиль одежды. Каждое из этих предложений выглядит чрезмерно директивным и не достигает цели — т.е. не работает над внутренней оценкой клиенткой своей красоты и над ее самооценкой в целом. Чтобы добраться до более глубоких проблем, психотерапевт может задать ряд взаимосвязанных вопросов, в том числе следующих.

- Что, по вашему мнению, делает человека привлекательным?
- Что вы могли бы сделать, чтобы повысить свою привлекательность?
- Что вы хотели бы сделать, чтобы двигаться дальше?

Обратите внимание, что каждый из этих вопросов избегает понятий “красота” и “внешний вид”, тонко заменяя их понятием “привлекательность”, которое гораздо глубже, чем обычные стандарты физической красоты. Кроме того, каждый вопрос способствует самостоятельному принятию клиенткой решений и повышению ее самооценки.

Эффективное слушание развивает эмпатию и помогает терапевту понять страхи, разочарования и фантазии клиента [167]. Эффективное слушание позволяет правильно выбирать вопросы. Например, пассивный мужчина жалуется на то, что живет в браке без любви. Он недоволен отношениями, но не хочет ничего менять. С помощью серии вопросов психотерапевт помогает ему исследовать ценности, цели и способность к самостоятельному принятию решений.

- Как вы оцениваете свою жену?
- Как, по вашему мнению, жена оценивает вас в браке?
- Как, по вашему мнению, сын оценивает вас в семье?
- Как вы хотели бы, чтобы ваша жена и сын оценивали вас?
- Через пятнадцать лет, когда ваш сын вырастет и женится, каким, по вашему мнению, будет его брак?

- Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы улучшить его отношение к браку?
- Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы улучшить отношения с женой?

На протяжении всего диалога психотерапевту полезно фокусироваться на искреннем сотрудничестве и, задавая вопросы клиенту, не предполагать заранее каких-то ответов. Напротив, совместное исследование должно продвигать представление о том, что эта проблема решаема и не является какой-то ужасной катастрофой. Например, клиентка сообщает, что ее дочь состоит в отношениях с мужчиной, который ранее применял к ней насилие. Он был арестован и провел шесть месяцев в тюрьме, а теперь должен освободиться. Парень и раньше привлекался за насильственные действия. Клиентка сообщила о своих тревогах, но, похоже, в целом не обращала внимания на опасность и риск причинения вреда. Если в работе с ситуациями с высокой степенью риска психотерапевт использует недирективный подход, он должен помочь клиентке выразить свое беспокойство и дать ей почувствовать временное облегчение. Однако, придерживаясь такого подхода и стратегии Сократа, он должен задать клиентке несколько вопросов, нацеленных на то, чтобы повысить ее осознанность и помочь занять более активную позицию.

- Давайте заглянем месяца на три вперед. Как вы думаете, что, скорее всего, произойдет: парень вернется к вашей дочери и они будут жить долго и счастливо или он по-прежнему будет проявлять жестокость и, возможно, серьезно травмирует вашу дочь?

Клиентка почувствовала опасность. Психотерапевт продолжил таким вопросом.

- Что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы увеличить шансы на хороший результат и уменьшить вероятность насилия?

Психотерапевт помнит, что клиентка — взрослый человек и что, изменив угол зрения, она сможет найти ряд вариантов, которые помогут ей пройти через эту трудную ситуацию.

В терапии важно фокусироваться на самостоятельности клиента, способствуя процессу его внутренних изменений [414]. Психотерапевт работает с внутренними убеждениями клиента [414]. Опытный психотерапевт признаёт важность опыта клиента как руководства к возможным решениям [507]. Сократическое вопрошание помогает клиенту осознать, что он более талантлив или опытен, чем думал о себе раньше [448].

Вопросы процесса

Терапия должна фокусироваться на процессе, а не на желаемых результатах [414]. Управляемое открытие помогает клиенту выявить и проверить собственные убеждения, используя свой опыт, наблюдения и эксперименты [360]. Например, разведенная клиентка говорит о своей обеспокоенности. Прошлым вечером к ней неожиданно пришел бывший муж. Он сказал, что только что вернулся в их город, еще не устроился на работу и ему негде остановиться, и спросил, позволит ли она ему пожить у нее несколько дней. Клиентка пришла с этой проблемой на сеанс терапии, выразив свое замешательство. Когда психотерапевт спросил ее о доводах в пользу удовлетворения его просьбы, она легко нашла объяснения: хотела ему помочь, беспокоилась о его благополучии, всегда старается помогать нуждающимся. Она неявно просила у психотерапевта разрешения впустить бывшего мужа в свой дом и в свою жизнь. Однако психотерапевт должен сопротивляться искушению управлять жизнью и решениями клиента. Вместо этого он должен запустить процесс управляемого открытия, подкрепляемый правильно выбранными вопросами [359]. Когда обсуждение коснулось причин, которые могли бы заставить клиентку отклонить просьбу бывшего мужа, она тут же вспомнила множество трудностей, из-за которых их брак потерпел неудачу, в частности, его манипуляции и оскорбления. С точки зрения психотерапевта простой отказ был бы лучшим решением. Однако решение должна принять сама клиентка. Для изучения ситуации психотерапевт использовал дополнительные вопросы.

Психотерапевт. Во-первых, позвольте узнать, почему вы вообще считаете, что должны ему помогать?

Клиентка. Я просто знаю, что должна это сделать. Я знаю, что буду чувствовать себя виноватой, если откажу ему. *(Вплоть до этого момента клиентка все еще пыталась помочь бывшему мужу.)*

Психотерапевт. А теперь позвольте поставить вопрос по-другому — почему вы должны отказать ему в его просьбе? *(Клиентка переходит обсуждению желания отказать.)*

Психотерапевт. Как будут развиваться события, если вы позволите ему остаться на несколько дней?

Клиентка. Думаю, что ничего страшного не произойдет, если он будет вести себя хорошо.

Психотерапевт. Каким он был, когда вы жили вместе? Легко ли было с ним ладить, когда вы были женаты?

Клиентка. Ну, иногда он был настоящим придурком. У него всегда были проблемы с работой, и у него вспыльчивый, плохой характер, но его агрессия проявлялась только в словах. Он никогда не бил меня.

Психотерапевт. Что случится, если сейчас вы скажете ему “нет”?

Клиентка. Он разозлится, может начать кричать или даже разбить что-нибудь в моем доме.

Психотерапевт. Независимо от того, о чем он вас просит, что вы могли бы сделать, чтобы ему помочь?

Психотерапевт. Есть ли способы помочь ему, не разрешая остаться в вашем доме?

Психотерапевт. Как, *по вашему мнению*, события будут развиваться дальше? *(Этот вопрос намеренно поставлен слишком широко, чтобы клиентка поделилась своими взглядами на будущее, но на самом деле терапевт направляет ее внимание на возможное развитие событий в ближайшие месяцы.)*

Психотерапевт. Как вам *хотелось бы*, чтобы события развивались дальше? *(Обратите внимание, что здесь с помощью слов психотерапевт делает акцент на желаниях клиентки — он хочет понять, что лучше будет отражать ее интересы.)*

Психотерапевт. А как еще вы могли бы отреагировать на его просьбу?

Клиентка. Возможно, я могла бы поставить ему условие — остаться только на три ночи.

Психотерапевт. А что может произойти утром на четвертый день?

Клиентка. Ну, я надеюсь, что он съедет, но иногда он становится очень упрямым, даже грубым.

Психотерапевт. Как вы можете ему помочь, не подвергая себя риску? *(Здесь терапевт направляет разговор на обсуждение стратегий, а не целей.)*

Психотерапевт. У вас есть еще какие-то мысли о том, как можно решить проблему?

Клиентка. Думаю, я могла бы оплатить ему номер в отеле.

Психотерапевт. Сколько на это потребуется денег? У вас есть на это средства?

Клиентка. Ну, не совсем. Может, я позволила бы ему пожить в моем гараже. Там не такой уж большой беспорядок.

Психотерапевт. Чего вы ожидаете от ваших отношений? Что они останутся дружескими, как у старых добрых приятелей, или станут более чем дружескими? *(Этот вопрос психотерапевт задает медленно, делая паузы, чтобы клиентка поняла все оттенки смысла.)*

Психотерапевт. Итак, у вас есть несколько идей о том, как помочь бывшему мужу. Какая из них кажется вам самой разумной? *(Этот вопрос ставит клиентку в положение единственно ответственной за ситуацию, не делящей ответственность с бывшим мужем или психотерапевтом.)*

Клиентка. Может быть, я разрешила бы ему воспользоваться моим телефоном, чтобы позвонить старым друзьям. Возможно, кто-нибудь из них согласился бы помочь ему.

Психотерапевт. А что будет самым лучшим для вас? *(Обратите внимание, что психотерапевт акцент делается на лучшем выборе для клиентки. Некоторые клиенты — добрые и щедрые люди, готовые жертвовать собственными потребностями или желаниями. Выделив лучшие для клиентки варианты, психотерапевт помогает ей сфокусироваться на ее будущем, достижениях и на том, как она может двигаться вперед, избегая негатива.)*

Психотерапевт. Где грань между добротой и ненужным риском?

В ходе разговора клиентка начинает видеть новые возможности, например: одолжить мужу деньги; или договориться с кем-нибудь из старых друзей, чтобы бывший муж мог пожить у него; или позволить ему провести несколько ночей у нее в гараже, а не в доме.

В качестве аналогии представьте себе, что клиентка с психотерапевтом вышли на небольшую прогулку. В ходе обсуждения они незаметно пово-

рачивали в одну сторону и со временем развернулись на 180 градусов. Эта постепенная смена направления очень отличается, скажем, от ситуации, когда психотерапевт хватается клиентку за плечи, трясет и требует, чтобы она немедленно двинулась в противоположном направлении.

Выводы

Управляемое открытие — это главная терапевтическая стратегия когнитивной терапии [428]. Метод Сократа основан на процессе формирования выводов, которые помогают клиентам менять свои реакции постепенно [69]. Вопросы можно использовать для структурирования процесса управляемого открытия, для помощи клиентам в принятии собственных решений и для формирования полезных установок [310]. Однако результаты некоторых исследований, оценивавших эффективность управляемого открытия на сеансах терапии, говорят о том, что оно не дало эффекта при работе с клиентами, у которых диагностировано расстройство личности [198].

Сократический диалог будет успешным только в том случае, если предполагает совместное исследование, поиск двумя сторонами нового и более глубокого понимания темы [142]. Терапия основана на подходе сотрудничества, при котором психотерапевт и клиент вместе работают над пониманием проблем и над выработкой плана изменений [464]. Сократический метод побуждает клиентов самим делать выводы и находить решения [80]. Психотерапевт и клиент вместе стараются выявить и развить сильные стороны клиента, укрепляющие его стойкость [361]. Цель сократического метода состоит не в том, чтобы управлять ментальными процессами человека и делать за него правильные выводы, а в том, чтобы помочь ему самому прийти к решению с помощью логики и рассуждений [461]. Однако Сократ не просто следовал за ходом дискуссии, куда бы она ни вела [48]. Он мягко направлял ее в нужную сторону.

Со временем сократический метод помогает клиентам увереннее противостоять трудным ситуациям и самостоятельно находить верные решения [20]. Исследование показало пользу обучения с помощью управляемого открытия в решении проблем и способности применять навыки в новых ситуациях [277]. Вероятность того, что клиент будет анализировать информацию, возрастает, если эту информацию он получил в результате своих собственных усилий и личного опыта [473]; в этом случае также выше вероятность того, что он будет переносить новые идеи и на другие ситуации [277].

ГЛАВА 9

Саморазвитие

Помогать клиентам духовно расти и развиваться

Сократический метод направлен на то, чтобы помочь клиентам лучше осознавать свои мысли, эмоции и реакции. В наш век гаджетов и технологий люди слишком зависят от бесконечных новостных лент и публикаций в социальных медиа. Чтобы терапия приносила пользу, к клиентам лучше всего применять традиционный подход, который способствует спокойному самоанализу и поиску более важных жизненных целей. Метод Сократа помогает людям увидеть себя в более широкой перспективе, определить главные жизненные цели и оценить свое поведение с точки зрения движения к этим целям. Психотерапевты поощряют клиентов брать на себя ответственность за все сферы своей жизни. Процесс полагается на самооценку, обеспечивающую ответственное поведение и направляемую пониманием своих жизненных целей.

Согласно сократическому методу, самосовершенствование — главная цель терапии [332], и в этом представители разных направлений психотерапии согласны между собой. В конечном итоге цель любой психотерапии — помочь клиентам улучшить ключевые аспекты своего поведенческого, социального и эмоционального функционирования. Более того, негласная цель терапии — прийти к тому, чтобы у клиента отпала потребность в терапии. Клиент должен стать хорошо функционирующим взрослым человеком, способным к самостоятельному принятию решений и выработавшим конструктивные ежедневные привычки.

Согласно сократическому методу, самосовершенствование включает три главных компонента: самосознание, самопринятие и саморегуляцию. Эти компоненты взаимосвязаны. Например, самопринятие бессмысленно

и поверхностно без вдумчивого и досконального понимания человеком самого себя. Так же и саморегуляция требует хорошего понимания самого себя, своих жизненных целей и готовности внести изменения в свои повседневные дела.

Стремление к самосознанию

В основе эффективной психотерапии лежит достижение самосознания. Сократ говорил: “Пытая и себя, и других, есть к тому же и величайшее благо для человека, а жизнь без такого исследования не есть жизнь для человека”.¹ Так и приписываемая Дельфийскому оракулу фраза “познай себя” подчеркивает важность знания своих сильных сторон и недостатков и понимание ограниченности своих возможностей [431]. Призыв “Познай себя” также можно интерпретировать как то, что вы — всего лишь человек и поэтому обладаете всеми недостатками и ограничениями, свойственными человеческому существу [302].

Познание себя — это и есть цель и процесс саморазвития. Сократ подчеркивал ценность осознания человеком того, что он знает, и того, чего не знает. Кроме того, сократический подход направлен на самосознание личных наклонностей и желаний [478]. Изучая свою жизнь, клиент получает возможность избавиться от ложных представлений и получить более четкое и реалистичное понимание своих жизненных обстоятельств [122]. Чтобы быть счастливым и успешным в жизни, он должен осознавать свои сильные стороны, достижения и естественные склонности [26]. Часто многие позитивные качества человек не может использовать из-за того, что не знает себя. Хуже того, отсутствие склонности к самопознанию может заложить фундамент безосновательной веры в свои убеждения и способности. Движение к самопознанию начинается, как это ни парадоксально, с признания своего незнания [514].

Самосознание играет центральную роль во многих формах психотерапии. Большинство интерпретирующих форм психотерапии подчеркивают главную роль инсайта, когда понимание клиентом мотивов своего поведения делает возможным рациональный и сознательный контроль своих побуждений и наклонностей.

В живом диалоге с умелым психотерапевтом самосознание клиента просыпается. Метод Сократа основан на беседах, направленных на изуче-

¹ *Апология Сократа*, 38.

ние себя и на самосовершенствование [512]. Стремление к самопознанию помогает человеку прояснить личные ценности и приоритеты [445]. Сократический диалог всегда направлен на развитие самопознания [390]. Однако, чтобы приносить пользу, самопознание должно выходить за рамки конкретных проблем человека и включать понимание человеческой природы в целом [172]. Понимание себя выходит за рамки анализа индивидуальных качеств человека и включает изучение личности в более широком социальном контексте и ее роли в обществе [17]. Эти представления тесно связаны с работами Альфреда Адлера и его акцентом на социальном аспекте терапии [347].

Самопознание включает осознание личных желаний и стремлений [172]. Метод Сократа предполагает, что индивидуальные инсайты помогают людям лучше понять свою психику, отношения с другими и с миром в целом [230]. Согласно сократическому методу, самосознание включает объективное представление о себе, интерпретацию своей жизни, обстоятельств и развития в более общем контексте. С точки зрения стороннего наблюдателя может показаться, что многие люди плохо понимают себя и не задумываются над своей жизнью. Если человек постоянно проводит время в социальных сетях или смотрит телешоу, обсуждающие каждый шаг каких-то знаменитостей, ему будет казаться, что эти события имеют огромную важность, а персонажи заслуживают большого уважения. Однако с экзистенциальной точки зрения жизнь знаменитостей не имеет никакого отношения к нашей жизни. Через пятьдесят лет будет совершенно не важно, какая команда выиграла чемпионат США по бейсболу. В следующем году мало кто вспомнит, кто был победителем нынешнего сезона “Танцы со звездами”. А наша жизнь, наши цели и ценности могут служить постоянным источником удовлетворения.

Многие психотерапевтические школы столкнулись с важным вопросом — как добиться повышения самосознания у клиентов. Ориентированные на инсайт терапии пытаются развивать самосознание с помощью множества разных техник, включая толкование снов, исследование символов и продуктов творческого самовыражения человека — картин или танцевальных движений. Экспериментальные психотерапевты поощряют клиентов фокусировать внимание на настоящем моменте, намеренно уводя их от размышлений о прошлом или будущем. Нынешний интерес к стратегиям осознанности открывает перед человеком много преимуществ, которые можно получить от переживания моментального субъективного опыта. Ориентированные на действие терапии используют поведенческие

задания, выполняя которые клиенты собирают объективную информацию о собственном поведении и о его влиянии на социальное взаимодействие. Например, простую форму самомониторинга можно использовать для отслеживания настроения, паттернов социализации, головных болей и триггеров. Точно так же клиенты могут повысить свое самосознание через структурированные дневниковые формы записи или еженедельные письменные задания на определенные темы — вместо того, чтобы на сеансах бессвязно пересказывать последние события своей жизни.

Даже если клиент не работал с формой самоконтроля, его активность все же можно использовать для продвижения терапии. Например, клиент не заполнил анкету, отслеживающую его конструктивную деятельность и работу по дому. Во время сеанса психотерапевт старается не брать на себя роль критикующего родителя или строгого учителя, который ругает ребенка за невыполненное задание. Вместо этого он задает ему серию вопросов, чтобы собрать больше информации о его делах на этой неделе, а также о препятствиях, помешавших заполнить форму самомониторинга. Возможно, самое главное, что терапевт может этим подчеркнуть, — это искренняя вера в то, что клиент имеет выбор и сам решает, как распределить свое время, двигаясь к цели, которая может быть любой, например получить диплом о высшем образовании и найти работу на полную ставку или бросить колледж и продолжить карьеру фотографа-фрилансера. Это позволит психотерапевту и клиенту перейти к обсуждению более общих тем, связанных с выбранным решением, а именно фактора денег и возможности встретить любовь на разных карьерных путях.

Чтобы способствовать исследованию и самосознанию, психотерапевт использует вопросы [303]. Согласно сократическому подходу, на сеансах терапии психотерапевт должен воздерживаться от чтения лекций или использования образовательного формата. Он также должен избегать роли эксперта или учителя и вместо этого придерживаться более эффективной роли товарища по исследованию.

Самосознание — это непрерывный процесс, направляемый вопросами и исследованием [26]. Одновременно с еженедельными сеансами психотерапии клиенты могут начать движение к более глубокому пониманию себя. Однако это только начало процесса длиною в жизнь. Психотерапевт должен с готовностью поддерживать этот процесс поиска и долгосрочного исследования. Важный аспект сократического подхода на сеансах терапии проявляется в том, что психотерапевт выражает сомнения, искреннюю любознательность и готовность продолжать исследование на всех уров-

нях. Более отдаленной целью самоизучения является самоанализ [129] или самооценка — глубокое погружение клиентом в процесс понимания своих целей и ценностей. Людям важно понимать собственные убеждения и ценности, которые служат их ориентирами в жизни [60].

Время, потраченное на интроспекцию с целью понимания своего истинного “я”, не проходит зря [60]. Чтобы самореализоваться, клиент должен знать, кто он такой на самом деле [172]. К сожалению, никто не станет работать над проблемами личностного роста, если испытывает наивную удовлетворенность своей жизнью и своими целями [260]. Кроме того, большинство людей предвзято обрабатывают информацию, особенно касающуюся лично себя [453]. Человеку свойственно находить и принимать информацию, совпадающую с его устоявшимися представлениями о самом себе [453]. Наконец из-за того, что людям часто не хватает самосознания, этот процесс не может происходить наедине с собой, но предполагает диалог с другими [308]. По мнению Сократа, целью познания себя является поиск своего истинного “я” [172]. В ходе диалога и обмена мнениями психотерапевт постоянно направляет клиента к осознанию, пониманию и интеграции собственных убеждений. Для повышения самоанализа и самосознания клиента психотерапевт может использовать вопросы [309]. Например, молодая клиентка на сеансе заявляет: “Если я не поступлю в медицинский институт, это будет полный провал”. Так она выражает свое глубинное убеждение в том, что без медицинского диплома ее будут считать неудачницей. Такой ход мыслей обнаруживает ее скрытое убеждение в том, что, не поступив в медицинский институт, она разочарует родителей. Психотерапевт идет дальше, задавая вопросы, подобранные так, чтобы опспорить это глубинное убеждение.

- А что будет, если вы бросите институт?
- Согласно вашей логике, вы готовы бросить учебу, но не можете допустить, чтобы вас исключили за неуспеваемость. В чем разница между первым и вторым?
- А что произошло бы, если пять и даже больше лет вы поработали бы, а потом вернулись к идее поступления в медицинский институт?
- А что будет, если вы сейчас поступите в медицинский институт, успешно пройдете практику, будете участвовать в инновационных медицинских исследованиях и через десять лет получите Нобелев-

скую премию в медицине, но лишь при условии, что вам необходимо навсегда оставить медицинскую карьеру. Что вы стали бы делать тогда?

Удивительно, но клиентка ответила, что с радостью стала бы мамой и домохозяйкой. Она гналась за мечтой о поступлении в медицинской институт, потому что ее родители были врачами и, воспитывая ее, мягко подталкивали следовать их карьерному пути. Установка полагаться на собственные предпочтения помогает клиентам выбирать правильное поведение и не поддаваться социальному давлению. С помощью этих вопросов клиентка увидела другой вариант своего будущего. Она изменила свои цели, уменьшила давление на себя и стала по-новому радоваться жизни, любви и романтическим отношениям.

Самопринятие — результат самооценки

Самопринятие — главная цель успешной психотерапии. Самопринятие предполагает безусловное признание ценности каждого человека и практически полностью соответствует понятию безусловного позитивного отношения Карла Роджерса и концепции безусловного принятия себя Альберта Эллиса. Сопереживающий психотерапевт помогает клиенту перешагнуть внешние представления о благополучии, которые могли быть навязаны ему родителями, относившимися к нему излишне критически или пренебрегавшими им в детстве. Самопознание позволяет клиенту самостоятельно выбирать свой путь, проявлять самобытность, развивать собственный уникальный стиль, свои интересы и навыки [26].

Самопринятие неразрывно связано с глубоким осознанием и подлинным знанием о себе. Без настоящего осознания и самооценивания самопринятие становится пустым и бессмысленным. Самопринятие не подразумевает безоговорочного принятия и толерантности к ненадлежащему поведению. Было бы неразумно, если бы клиенты предпринимали саморазрушительные и социально неодобряемые действия. Поэтому цель состоит в постепенном познании себя, которое будет способствовать осознанию себя и личному росту. Задача терапии заключается не только в том, чтобы заставить клиентов изменить свои мнения и установки, но, что еще более важно, в том, чтобы помочь им изучить стратегии, которые они могут использовать для исследования своих мыслей и всестороннего оценивания

своих целей [359]. Таким образом, самооценка основывается на вдумчивой рефлексии и самосознании.

У многих клиентов представления о карьере формируются под влиянием семьи или общества. Так, некоторые клиенты признают, что учатся на юридическом или медицинском факультетах из-за ожиданий их родителей, а не по причине личного выбора. Другие работают в семейном бизнесе из-за давления семьи или в целях финансовой безопасности, но при этом тайно мечтают стать художниками или музыкантами. На личные устремления и карьерные цели многих людей влияют семейные ожидания, давление общества или соображения комфорта. Эти внешние влияния часто идут вразрез с собственными ценностями и талантами клиентов. Например, молодая клиентка хотела поступить в медицинский институт, но столкнулась с трудностями при подготовке к множеству экзаменов, которые требовалось сдать при поступлении. На сеансе она призналась психотерапевту, что не испытывает интереса к биологии и химии, но ей очень нравятся занятия по театральному искусству. В ходе нескольких обсуждений она исследовала свои интересы, таланты и навыки. Ей нравилось помогать другим людям, и она начала понимать, что, кроме медицины, существует много других профессий, связанных с помощью людям. В конце концов она смогла противостоять давлению семьи, которая хотела ее видеть врачом, и поступила на факультет театральной драматургии. Для психотерапевта целью прямой конфронтации с клиенткой на сеансе было не разрушение ее мечты, а помощь в поиске подходящих целей, соответствующих ее ресурсам. С помощью сократического диалога клиенты больше узнают о своих природных наклонностях и врожденных талантах. По мере роста осознанности они начинают с пользой применять свои способности и таланты. Для прочного счастья необходимо использовать свои сильные стороны и найти персональную нишу. В диалоге *Государство* Платона² Сократ объясняет, что из ремесленника или торговца нельзя сделать хорошего воина или охранника и более того, такие попытки вмешаться в их природные наклонности могут быть для них губительны. Каждый человек уникален, у каждого есть сильные стороны и таланты, которые соответствуют разным профессиям [421]. Следовательно, каждый человек должен выполнять ту работу, которая лучше всего соответствует его природным способностям и темпераменту [503].

² *Государство*, 4, 434.

Изучая области самопринятия, и психотерапевт, и клиент должны помнить о скромности. Несмотря на то что цель клиента — принятие себя, оно не должно переходить в чрезмерное самолюбование, которое может стать причиной множества проблем [103]. Таким образом, цель состоит в том, чтобы выработать умеренную и сбалансированную установку, которая поможет клиентам уважать свои границы, работать над своими недостатками и использовать сильные стороны там, где это представляется возможным.

Выработка искреннего самопринятия может занять некоторое время, особенно у клиентов, которые долгое время борются с низкой самооценкой или депрессией. Например, одинокий клиент, страдающий депрессией, надеется встретить женщину и завязать романтические отношения. К сожалению, заниженная самооценка всегда мешала ему проявлять инициативу на светских мероприятиях. Психотерапевт попросил его составить список своих качеств, которые, на его взгляд, делают его привлекательным в глазах других. Цель психотерапевта заключалась не столько в том, чтобы подтолкнуть его активнее знакомиться, сколько в том, чтобы помочь ему изучить и лучше понять самого себя. Клиенту нужна была помощь в выявлении своих сильных сторон, что было трудно сделать, учитывая его привычную склонность фокусироваться на своих недостатках и слабостях. Самооценка — это длительный процесс, который включает в себя понимание и осознание своих сильных и слабых сторон, и направлен на личностный рост и развитие социальных навыков [416].

Саморегуляция и самоконтроль

Оставаясь верными сократическому методу, мы используем три понятия: саморегуляция, самоконтроль и самодисциплина как в определенной степени взаимозаменяемые. Саморегуляция означает способность контролировать свое поведение на пути к значимым целям и стремление соответствовать собственным стандартам [370]. В своей жизни человек руководствуется рациональными решениями, которые помогают ему фокусироваться на общем восприятии жизни и ее смысла.

Сократ подчеркивал практическую пользу самодисциплины, полного рационального контроля над желаниями и эмоциями в своей жизни [492]. Самодисциплина важна, когда вы пытаетесь развить какую-то полезную привычку. Цель самоконтроля — способность делать осознанный и целенаправленный выбор, который управляет поведением [407]. Очень важно

развивать контроль над реакциями, которые мешают адаптивному функционированию [407]. Можно улучшать самоконтроль, повышая свою толерантность к фрустрации [118]. Психотерапевт помогает клиентам развивать новые реакции, с помощью которых они будут удовлетворять свои желания социально приемлемым способом [407].

Сократ подчеркивал важность рационального самоконтроля [78]. Он контролировал свои эмоции и желания, не позволяя им контролировать себя [470]. Во многих случаях самодисциплина опирается на личную сдержанность и стойкость [393].

Самоконтроль проявляется в том, что человек проявляет сдержанность в удовольствиях, способен переносить боль и умеет укрощать страсти и побуждения [387]. Говоря о скромности, часто не только имеют в виду уравновешенность и самоограничение, но и используют это понятие как синоним умеренности [293]. Самоконтроль основывается на знаниях и разуме, а не на силе воли [387]. Человек может научиться использовать разум для контроля над инстинктами и телесными побуждениями [387]. И наоборот, отсутствие самоконтроля наблюдается тогда, когда поведение определяется животными инстинктами и телесными побуждениями [387].

Самоконтроль помогает подавлять неадаптивное поведение, которое может стать неуправляемым, например переедание, злоупотребление алкоголем или шопингом. Самоконтроль опирается на логические решения, целенаправленно контролирующие эмоции и желания, включая примитивные побуждения к еде и сексу. Для многих людей физические побуждения и телесные желания выполняют роль отвлечения, которое отвлекает внимание от философских идеалов [399]. Полезно находить приемлемые способы удовлетворения биологических побуждений, чтобы они не становились чрезмерными [399].

Саморегуляция означает развитие навыка управления своими побуждениями и желаниями. Когда человек обладает самоконтролем, ему не нужны внешние правила, ограничения и наказания [461]. Правильное поведение должно исходить от разума и доброй воли человека [4]. Долгосрочное моральное удовлетворение достигается медленнее, чем простое удовлетворение физических побуждений [187], но чтобы прийти к такому пониманию, требуется мудрость. Быстрое физическое удовлетворение часто кажется значительнее или важнее, чем постепенное моральное [187]. Удовольствие и боль часто кажутся более сильными, чем есть на самом деле [173]. Клиенты могут научиться использовать логику и разум, чтобы контролировать свои побуждения или перенаправлять желания, фокусируясь на долго-

срочных удовольствиях и уходя от краткосрочных. Гораздо разумнее сосредоточиться на долгосрочном удовлетворении [119]. Терапия нацелена на помощь людям в управлении своим поведением на основе разума в противовес эмоциям, на основе личных интересов в противовес пассивному мышлению, находящемуся под властью желаний [271].

Все люди могут быть как добрыми и щедрыми (альтруистами), так и эгоцентричными и скупыми (эгоистами) [176]. Клиентам важно развивать сострадание и интерес к самосовершенствованию. Однако человек может утратить самоконтроль, потому что физические удовольствия обеспечивают немедленное удовлетворение, тогда как моральные медленно накапливаются в течение жизни [187]. Самоконтроль и личная дисциплина требуют тренировки [393]. Самоконтроль включает в себя способность укрощать свои побуждения, будь то сексуальное желание или эмоциональные реакции. Он помогает осознать наличие у каждого человека разных внутренних сил — рациональную сторону, основанную на самоуважении духовную энергию, желания и побуждения к удовлетворению [89].

Отсутствие самоконтроля, или слабость воли (древние греки называли его *akrasia*), рассматривается Сократом как поведение, противоречащее здравому смыслу. Человеку необходимо руководствоваться мудростью и стремиться к получению долгосрочного удовлетворения. Полезно осознавать, что физические желания преходящи, трудно насыщаемы и часто сопровождаются негативными последствиями, в то время как польза от знания долгосрочна и не имеет дурных последствий [187].

Самосовершенствование включает помощь клиенту в определении его индивидуальных сильных сторон и жизненных целей. После того как они будут идентифицированы и визуализированы, можно использовать вопросы, подталкивающие клиента вперед к этим целям, шаг за шагом каждый день. Например, клиентка среднего возраста борется с депрессией, усугубляемой недавним окончанием романтических отношений. На одном из сеансов она описала свою работу добровольцем с местным отрядом девочек-скаутов. Чтобы повысить у девочек веру в себя, она часто повторяет девиз “У вас всегда есть выбор”. В ходе терапии психотерапевт спросил клиентку: “Как можно применить фразу «У вас всегда есть выбор» к вашей жизни и текущим обстоятельствам?” Простое применение к себе собственных слов заставило клиентку уважать свои цели, продумывать варианты решений и не концентрироваться на эмоциональных реакциях. Цель терапии — рациональное самоопределение, когда человек делает свой выбор на основе понимания и умозаключения [316].

Терапия помогает клиентам держать под контролем свою жизнь и свое будущее, беря на себя личную ответственность за свой выбор, действия и бездействие. Например, клиентка переживает проблемы в романтических отношениях. Во время сеанса психотерапевт задает ей серию вопросов, чтобы помочь прояснить свои цели и мотивацию.

- Как вы думаете, какими могут быть эти отношения через два года?
- Каким вы *хотели бы*, чтобы они были через два года?
- Насколько они находятся под *вашим* контролем?
- Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы увеличить шансы на то, что эти отношения станут такими, какими вы хотели бы их видеть?

В ходе диалога психотерапевт мягко подталкивает клиентку взять на себя ответственность за собственное будущее. Она начала самостоятельно принимать решения вместо того, чтобы ждать действий от своего партнера и потом на них реагировать.

Самосовершенствование подразумевает, что импульс к изменениям исходит от клиента. Однако некоторые люди сопротивляются переменам, будь то из-за последствий вредных привычек или из-за склонности к упрямству. Например, клиентка сообщила о чрезмерном количестве эмоциональных взлетов и падений, вызванных в основном проблемами в отношениях с молодым человеком и их то затухающим, то разгорающимся романом. Она выразила желание сократить свои периоды спада и поняла ценность уравновешенных реакций. Психотерапевт объяснил, что негативные настроения усиливаются определенными словами (“ужасно”, “кошмар”, “катастрофа”). Он предупредил ее, что для достижения уравновешенности ей нужно работать над уменьшением обеих крайностей — депрессивных спадов и эйфорических подъемов. Наконец, психотерапевт объяснил, что и позитивное настроение может быть преувеличено определенными словами (“замечательно”, “фантастично”, “идеально”). Клиентка осознала, что ее взгляд на романтические отношения был искажен этими двумя крайностями.

Равновесие в жизни включает в себя выделение времени для приятных занятий, которые можно проводить с семьей и друзьями — вместо того, чтобы всю свою энергию тратить на работу и домашние дела. Когда желания человека становятся слишком сильными и сфокусированными на одной цели, страдают другие области его жизни [417]. Сократ говорил: “Но когда у человека его вожделения резко клонятся к чему-нибудь одному, мы

знаем, что от этого они слабеют в отношении всего остального — словно поток, отведенный в сторону”.³

Иногда полезно задавать заставляющие задуматься вопросы, на которые психотерапевт не имеет готовых четких ответов.

- Если бы вы могли вернуться на двадцать лет назад, какой совет вы дали бы себе тогдашнему, скажем, тому, который учится в старшей школе?
- Давайте немного изменим точку зрения и перенесемся на двадцать лет вперед. Если вы пришли бы из будущего, чтобы поделиться своей мудростью с вами сегодняшним, как вы думаете, какой совет вы дали бы себе?
- Я понимаю, что это действительно сложный вопрос, но давайте попробуем еще раз. Что вы будете думать через двадцать лет о тех проблемах, с которыми сталкиваетесь сейчас?
- Что вы хотели бы запомнить о том, как вы переживаете эту сложную ситуацию?

Каждый из этих вопросов является полностью открытым, т.е. клиент может дать любой ответ. Однако эти вопросы подталкивают его взглянуть на ситуацию под другим углом и достичь в ходе обсуждения нового понимания.

Самоконтроль помогает отказаться от приятных и легких занятий в пользу работы над более важными жизненными целями [292]. Самоконтроль полагается на понимание цели и движение к ней при столкновении с трудной ситуацией. Это можно пояснить с помощью полезной метафоры: когда ветер утихает, моряк, чтобы двигаться вперед, должен полагаться на весла [39]. Например, клиентка недавно прошла программу обучения для взрослых и освоила профессию массажиста. Однако для получения лицензии ей нужно было продолжать учиться и сдать экзамен. Экзамен стал серьезным препятствием для нее, она испугалась и чувствовала себя подавленной. Вместо того чтобы учиться, она вернулась к своим старым привычкам — ложилась спать очень поздно, слишком много времени проводила за просмотром телевизора и разных новостных сайтов в Интернете. Несмотря на приближающийся дэдлайн, последние три недели она вообще не занималась. Клиентка объясняла свою неэффективность разными

³ Государство, 6.485.

причинами, начиная с небольшой простуды и заканчивая переживаниями по поводу смерти какой-то знаменитости. Психотерапевту было бы легче ее отчитать, подтолкнуть к подготовке или структурировать ее распорядок дня, но любая попытка выговора или руководства привела бы к тому, что клиентка вернулась бы к образу непослушной девочки-подростка, которую ругает недовольный родитель. Такое взаимодействие могло бы легко разрушить терапевтический альянс и потенциально стать причиной пропуска ею сеансов или преждевременного выхода из терапии. Чтобы решить проблему, не портя отношений, психотерапевт задал клиентке серию вопросов, помогая понять собственные цели и ценности.

- Как вы думаете, что будет дальше?
- Что вы предпочли бы — найти работу массажиста на полный рабочий день, сохранив дизайн ювелирных изделий как хорошее хобби, или работать с полной занятостью в ювелирном деле, но испытывать недостаток в средствах?
- Давайте заглянем в будущее. Как развивались бы события, если вы каждый день уделяли бы время учебе?
- Как прошел бы период обучения и как вы подготовились бы к дэд-лайну — сдаче экзамена?

Клиентка на мгновение задумывается.

- Думаю, я смогла бы преуспеть. Было бы сложно, но я смогла бы сдать экзамен, устроиться на работу и продолжить карьеру.

Затем терапевт задает вопрос о возможности другой перспективы.

- А теперь давайте рассмотрим вторую возможность. Что будет, если вы вернетесь к своей старой рутине — сидеть допоздна в Интернете и сутки напролет смотреть телевизор? Как это отразится на вас?

Выражение лица клиентки стало более серьезным, и она описала свою будущую жизнь без сертификата — когда у нее не будет официальной работы и она будет ограничена в средствах. Чтобы предоставить клиентке возможность выбора и переложить на нее ответственность за решения, терапевт нарисовал альтернативы прямо и честно. В терапии важны именно точки зрения и мнения клиента [15]. Психотерапевт задает такой вопрос.

- Какой план подходит вам больше всего? Я понимаю, что первый вариант требует большой работы и усердия, но вам необязательно выбирать его. Второй вариант более легок, и вы уже на этом пути. Честно говоря, это ваш выбор, не мой и не вашей семьи. Что важно именно для вас?

Психотерапевты надеются способствовать принятию ответственных решений, не зависящих от социального окружения. Перед лицом трудного выбора большинство клиентов знают правильное решение и просто нуждаются в небольшом руководстве. Этот процесс хорошо описывает одна интересная метафора [163]. Когда заблудившаяся лошадь забрела на чужую ферму, хозяин фермы сел на нее верхом, взял поводья и сказал: “Перебирай копытами”. Лошадь знала, куда нужно было попасть, и просто нуждалась в нескольких мягких толчках ногами, чтобы идти вперед. Если лошадь отклонялась от проторенной дороги, фермер натягивал поводья, удерживая ее внимание на движении вперед. Проложив короткий путь, лошадь вернулась к своему владельцу. Эта метафора поможет психотерапевтам сохранить фокус на самоопределении клиента, даже если тот очень боится сделать первый шаг.

Во время следующего сеанса терапевт задал начинающей массажистке следующий вопрос.

- Все это время мы смотрим на ситуацию так, как будто существуют только два варианта, но ведь на самом деле есть много разных вариантов работы и хобби. Как вы думаете, могли бы вы найти работу в ювелирной промышленности или в области креативного дизайна, пусть даже на неполный рабочий день?

В ходе бесед психотерапевт всегда мягко подталкивал клиентку к тому, чтобы быть сильной и решительной.

- Когда мы обсуждаем эту ситуацию, мне кажется очевидным, что вы способны выбрать для себя хорошее будущее. Вы умны и талантливы. Для меня неважно — выберете вы работу в сфере IT или в музыке. Я просто хочу помочь вам принять решение, которое будет самым лучшим и полезным для построения вашего будущего. Так что же вам кажется наиболее разумным в данный момент?

Психотерапевт выдал клиентке простую форму отслеживания повседневной активности, чтобы помочь структурировать (рис. 9.1) и осознанно выбирать ежедневные цели.

Активность

Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.

Рис. 9.1. Перечислите 5-6 активностей, на которые вы хотите выделить свое время. Затем в течение недели отмечайте либо количество минут, потраченных на эти занятия, либо дни, когда вы были активны

Действия, в основе которых лежат правильные мотивы

Самоконтроль изначально включает сознательные и целенаправленные усилия для подавления девиантных желаний, но по мере своего развития переходит к устранению этих нерегулируемых побуждений и внутренних конфликтов [472]. Самоконтроль также означает способность перенаправлять свои импульсы на рациональные цели [17]. Фокус на самоконтроле совместим с фрейдистскими представлениями о силе “Эго” и о необходимости регулировать природные импульсы.

В сократическом методе важны не только действия человека, но и его *намерения* действовать. Намерение означает осознанное исследование разных вариантов и причин, целью которого является выбор одного варианта из нескольких. Еще до того как человек начнет действовать, его поведение уже определяют намерения [292]. Самоконтроль включает в себя способность человека сознательно усиливать мотивацию, лежащую в основе желаемых действий [292]. Сократический метод направлен на укрепление

природной гармонии человека, когда он выполняет желаемые действия в результате личного побуждения, а не жесткого внешнего контроля [499]. Цель терапии — достижение гармонии личности (в отличие от регламентирующего самоконтроля), в результате которой позитивные действия человек выполняет легко и естественно, потому что это является для него привычным и приносящим удовлетворение способом реагирования [18].

Выводы

Сократический метод дает психотерапии общую концепцию руководства сеансами терапии. Его цель — помочь человеку стать лучше, насколько это возможно [285]. На суде Сократ объяснил свой взгляд на лучший способ искоренить зло: “...не закрывать рта другим, а самим стараться быть как можно лучше”.⁴ Цель метода Сократа — способствовать оптимальному развитию внутреннего потенциала каждого человека [230]. Задачи терапевтических сеансов обычно не ограничиваются снижением острых симптомов или разрешением конкретных проблем. В терапии к клиентам относятся как к уникальным личностям, обладающим уникальной индивидуальной ценностью, жизненными целями и пониманием своей идентичности. Психотерапевт использует интерактивный диалог, чтобы помочь клиентам отстаивать свои убеждения и ценности, особенно те, которые касаются нравственного поведения и общих целей.

Метод Сократа помогает человеку развивать самопознание путем исследования своей жизни, целей и, самое главное, ценностей. Эти ценности должны быть найдены самим человеком, а не навязаны извне. Когда психотерапевт задает вопросы, оспаривающие ценности клиента, ему не следует ожидать, что тот будет слепо следовать его указаниям; почти наверняка клиент будет искать собственное понимание и защищать свои ценности. Точно так же взрослые люди не должны некритично принимать ценности, навязываемые им обществом, традициями или средствами массовой информации.

Психотерапевт должен мягко подталкивать клиента к изменениям, которые приблизят его к достижению состояния длительного удовлетворения. Цель — повысить мотивацию клиента совершать желаемые и полезные действия. Вместе с этим необходимо развивать стремление испыты-

⁴ *Апология Сократа*, 39.

вать меньше удовольствия от нежелательного поведения и деструктивных действий.

В конечном итоге процесс самосознания и саморегуляции своей целью ставит движение к главным жизненным целям. Согласно сократическому методу, идеальная цель терапии — помочь клиенту осознать свои жизненные ценности, работая над построением достойной, добродетельной жизни. Тогда клиент будет меньше внимания уделять повседневным факторам стресса или незначительным проблемам, а психотерапевт будет удерживать фокус обсуждения на таких главных вопросах, как нравственность, нравственный облик, зрелость и ответственность.

Самодисциплина может стать важной темой при общении с клиентами, у которых диагностированы расстройства личности, особенно пограничное, асоциальное или истерическое. Кроме того, связанные с самоконтролем темы можно рассматривать в контексте определенного поведения, например переедания или привычки все контролировать. Однако психотерапевту полезно сохранять общий подход, ставящий этику добродетели в центр концептуализации. В отличие от других форм психотерапии сократический метод часто затрагивает на сеансах важные моральные и этические темы. В результате он сохраняет главный акцент на характере человека, его выборе и навыках практического мышления [18].

ГЛАВА 10

Этика добродетели в центре внимания психотерапии

В этой главе представлен обзор этики добродетели, а следующие пять глав содержат подробное описание ее основных компонентов. Такое абстрактное понятие, как “добродетель”, необходимо исследовать с помощью рассуждений и логики [468]. Хотя эта тема носит отвлеченный и философский характер и далека от повседневного опыта, мы сохраним тесную привязку к типичным ситуациям, возникающим на сеансах психотерапии.

Жизнь в современном обществе переполнена развлечениями. Кажется, что все люди подключены к каким-то гаджетам, постоянно проводят время в Интернете, социальных сетях, за просмотром стримов, новостных лент и сотен каналов кабельного телевидения. Из-за жизни в бешеном темпе такие тривиальные события, как замедление дорожного трафика, ожидание зеленого света светофора или медленное обслуживание в кафе вызывают мгновенное раздражение. Кроме того, многие люди находятся в ловушке постоянных дел в бесконечной погоне за деньгами. Слишком много сил отнимает стремление к богатству, социальному статусу и репутации [434]. Ценности человека проявляются в том, как человек живет [445] и какой выбор делает каждый день. Пожалуй, большинство людей думают о себе хорошо. Мало кто считает себя плохим, злым или порочным. Тем не менее, согласно Сократу, дурное поведение возникает вследствие незнания [229]. Опасность состоит в том, что люди относятся к себе некритично [502].

В настоящее время психотерапия часто ориентируется на стандартизированные терапевтические подходы, при которых каждому диагностированному состоянию соответствует некая оптимальная стратегия. Хотя такие стратегии в чем-то оправданы, существует опасность того, что врач сосредоточит слишком много внимания на выявлении и устранении каждой

проблемы. Психотерапия придерживается взятой из медицины стандартной диагностической терминологической модели и в значительной степени отказывается от более нюансированного взгляда на человеческое существование как на арену непрерывной борьбы добродетели и порока [499]. Следует помнить, что клиент не является “сломанным” механизмом и поэтому не нуждается в “починке”. Поэтому лучше рассматривать терапию как помощь клиентам в росте, развитии и движении к достойной жизни, исполненной добродетели и разума. Качество жизни человека определяется его нравственным обликом [389]. Добродетели — это важные качества, которыми должен обладать каждый. По мнению Сократа, добродетельная жизнь обеспечивает счастливое и приносящее удовлетворение существование [318].

Возможно, самым сложным в методе Сократа является его понимание добродетели. Сократ был увлечен добродетелями, часто посвящал свои рассуждения морали и в целом ценностям и добродетелям [264]. Он обсуждал природу храбрости с полководцами и смысл справедливости — с судьями. В итоге Сократ понял, что предводители и ученые мужи его времени на самом деле не знают того, что им полагается знать [431]. Чтобы черта характера могла считаться добродетелью, она должна всегда быть благом и приносить пользу [390].

Общая цель сократических диалогов — помочь человеку размышлять о своих добродетелях больше, чем о богатстве, имуществе и даже о собственном теле [391]. Добродетели важнее других качеств, которые часто неверно истолковываются как благо, например богатство, физическая сила или красота [8]. Добродетель основывается на нескольких качествах [491]: опыт трудных ситуаций, знание разных вариантов выхода из них, добровольное решение действовать определенным образом, логически обоснованный выбор и превращение реакции в устойчивую тенденцию [370].

Счастье и нравственный облик неразделимы, взаимосвязаны и необходимы для успешной жизни [151]. Некоторые люди считают, что добродетель для души — то же самое, что здоровье для тела [420]. Свое моральное здоровье человек укрепляет путем регулярного использования добродетелей [26]. Сократ утверждал: “Некоторые положительные свойства, относимые к душе, очень близки, пожалуй, к таким же свойствам тела: в самом деле, у человека сперва их может и не быть, они развиваются позднее путем упражнения и входят в привычку”¹

¹ *Государство*, 7.518.

Разумные люди ценят преимущества, обеспечиваемые финансовым достатком, и не ставят личное обогащение выше своего благополучия и морали [285]. Все вещи нужно оценивать исходя из того, как их используют. Решение рассматривать что-либо как хорошее или плохое кроется не в характеристиках и свойствах самой вещи или нашем обладании ею, а в том, как эта вещь используется [387]. Таким образом богатство, слава, власть и даже знания могут быть направлены как на созидательные, так и на разрушительные цели, в зависимости от характера человека [308]. Точно так же физическое здоровье надо оценивать как качество, приносящее удовлетворение в жизни, но не более важное, чем добродетели и нравственное поведение [285]. Важно больше заботиться о нравственном развитии человека, чем о таких поверхностных вещах, как зарабатывание денег [285].

Сократ определил основное различие между техническими навыками и философской мудростью. Большинство структурированных терапевтических руководств своей целью ставят развитие технических навыков. Однако психотерапия — это не упрощенная методология, которую можно применять по принципу поваренной книги к любым проблемам клиентов. Чтобы вести диалог во время психотерапевтических сеансов, нужны философские идеи. Поэтому эффективная терапия помогает клиентам не просто изменять свое поведение, но жить, осознавая свои цели [431]. Точно так же сократический диалог не просто изучает убеждения клиента, но исследует его образ жизни [236]. Ежедневное нравственное поведение — это выбор, который человек делает, руководствуясь моральными ценностями, добротностью и социальной ответственностью, все это вместе и составляет его нравственный облик [186].

Хотя Сократ и Платон часто упоминают заботу о душе, мне кажется, правильнее было бы использовать другой термин. Понятие “душа” имеет религиозные коннотации и для некоторых людей несет религиозную окраску, поэтому его использование психотерапевтом может помешать им полностью погрузиться в терапию. Чтобы не провоцировать споров, пожалуй, лучше в этике добродетели говорить не о душе, а о “чертах характера” [289] или “важных аспектах личности”. Чтобы уйти от неизбежных при упоминании души религиозных коннотаций, полезно переосмыслить добродетель как здоровое состояние человеческой морали или нравственного облика [35]. Центром внимания терапии остаются личные качества человека [218].

Краткое замечание по терминологии: когда Сократ говорит о “душе” человека, лучше интерпретировать это как “разум” и “интеллект” человека [173] или как его “нравственный облик”. Термин “характер” охватывает

все эмоции, установки, действия и намерения [63]. Человек может рассматривать свою жизнь как длительную последовательность шагов к тому, чтобы стать тем человеком, каким он стремится быть [391]. Действия формируют характер человека, а характер во многом направляет действия [389].

Добродетель лучше всего понимать как совершенную форму, оптимальное состояние или идеальную точку континуума нравственного характера человека [63]. Добродетель означает достойные восхищения черты характера человека, поддерживающие предпочтительную манеру поведения [491]. Сократ объяснил это так: “добродетель... это величайшее благо человека”.² О том же говорит современная цитата, приписываемая тренеру по баскетболу Джону Вудену: “Больше заботьтесь о своем характере, чем о своей репутации, потому что ваш характер — это то, чем вы действительно являетесь, в то время как ваша репутация — это просто то, что другие думают о вас”. Следовательно, человеку следует заботиться о своем нравственном облике, потому что его, в отличие от материальных ценностей, терять нельзя [16]. Характер определяет человека изнутри и находится под его личным контролем; а репутация — внешняя характеристика и до некоторой степени не зависит от действий человека.

Согласно платоновским идеалам, хорошему человеку нельзя навредить, потому что счастье зависит от его личного выбора и добровольных действий, а не от внешнего стечения обстоятельств, например получения наследства или достижения высокого общественного положения [208]. Единственное, что действительно может навредить человеку, — это порочное действие [285], потому что единственный вред, который оказывает серьезное и длительное влияние на человека — это вред, нанесенный его нравственному облику. Исходя из этого положения, единственное, от чего человек может пострадать, это его собственные действия.

Многие люди в какой-то момент жизни оказываются в ситуации, которая становится проверкой их добродетели. К сожалению, часто они не относятся к этому как к возможности испытать свою добродетель и предпочитают игнорировать ее. Люди обычно поглощены повседневными делами и мелкими заботами и упускают из виду более серьезные проблемы. Более того, иногда им тяжело задумываться над главными жизненными вопросами. Мысль о добродетели может вызвать сомнения в правильности действий и размышления о последствиях дурных поступков, таких как месть, трусость или чрезмерное потребление. Если клиент колеблется или

² *Апология Сократа*, 29.

испытывает дискомфорт, размышляя об этике добродетели, то будет мудро оставить эту тему до того, как возникнет соответствующая ситуация. Также многие клиенты довольно хорошо реагируют на такую форму самовыражения, как запись своих мыслей между сеансами. Самое главное, психотерапевт должен всегда уважительно относиться к взглядам клиента, даже если они сильно отличаются от его собственных.

Иногда личный опыт неправильного поведения помогает понять, что такое добродетель и ее менее полезная альтернатива. Например, многие люди, страдавшие от ожирения и зависимости, могут использовать свой прошлый опыт, чтобы лучше управлять процессом изменений. В идеале психотерапевт помогает клиентам взглянуть на их плохое поведение как на урок; это напоминает тупик в рассуждении, с которым столкнулся мальчик-раб в диалоге Платона *Менон*. Даже если прошлые плохие проступки могли стать опасными, если бы их не прекратили, такое поведение дает хороший урок. Чтобы подобные события можно было обсуждать, психотерапевт не должен занимать ханжескую позу человека, который никогда не оступался, следуя по стези добродетели; он должен оставаться товарищем по поиску верного пути. Обе стороны должны фокусироваться на ежедневных добродетельных поступках, которые нужно накапливать на протяжении всей жизни нравственного человека.

В рамках философской концепции, составляющей основу метода Сократа, полезно изучить разные взгляды на жизненные обстоятельства человека. Вечный вопрос, который вставал перед человечеством на протяжении всей его истории: что составляет человеческую природу — добро или зло? Некоторые люди, включая многочисленных специалистов по психическому здоровью, утверждают, что люди по своей сути добры. Другие, включая некоторых пионеров психотерапии, утверждают, что люди уже рождаются порочными. Наконец, есть и те, кто пытаются избежать дихотомии и заявляют, что бывает по-разному. Такой ответ явно вызывает вопрос: “Если это так, то от чего это зависит?” Многие ученые задумывались над вопросом, может ли быть так, что люди рождаются хорошими, а сложные обстоятельства впоследствии портят их? Или люди рождаются злыми, но при правильных обстоятельствах учатся подавлять девиантные желания? Сократ высказал мнение, что люди по своей природе добры: “Да и неестественно, кажется, человеку вместо добра желать того, что признает он худым”.³ Этот позитивный взгляд на человеческую природу лежит в основе многих аспектов метода Сократа.

³ *Протагор*, 358.

Добродетель и порок можно лучше понять, когда они стоят рядом [88]. С точки зрения Сократа, важной насущной проблемой современного общества является недостаток добродетели. В разных своих формах порок приводит к росту преступности, грабежам, кражам, насилию, злоупотреблению наркотиками, жадности, лени, ненависти, пьянству, депрессии и социальной изоляции. Напротив, добродетель способствует лучшей жизни. Однако психотерапевт не навязывает тему добродетели на терапевтическом сеансе. Вместо этого он подмечает повторяющиеся темы и паттерны проблем в рассказах клиента и исследует появляющиеся в жизненной ситуации клиента вопросы, связанные с добродетелью.

Главные аспекты добродетели можно найти в субъективном взгляде человека на амбивалентные ситуации и идиосинкразические определения сложных идей. По мнению Сократа, некоторые люди обладают слабой волей, и в результате этого, находясь в сложной ситуации, знают, как поступать правильно и добродетельно, но по какой-либо причине воздерживаются от такого поведения [420]. Желание избежать ответственного поведения, потому что оно включает некоторый элемент риска, можно рассматривать как личную слабость [420].

Типичные плохие поступки — это мелкие кражи, чрезмерное увлечение едой, алкоголем или сексом, сплетни о друзьях и сослуживцах, боязнь помочь другу из-за риска социального отвержения. Человек может очень легко рационализировать свое поведение как приемлемое, используя такие объяснения, как: “Со мной тоже когда-то плохо обошлись”, “Большинство людей поступили бы в этой ситуации так же”, “Я и так многое сделал”, “Это не моя вина — там находились другие, которые могли бы помочь”. Во время терапии трудно избавляться от подобных рационализаций. Это можно сделать, попросив клиента взглянуть на ситуацию с точки зрения другого человека.

- Как вы восприняли бы ситуацию, если бы жертвой были вы?
- Как вы отреагировали бы, если жертвой был бы ваш ребенок?

Иногда полезно проверить, насколько клиент одобряет некое действие.

- А если бы все вели себя таким образом?

Таким же образом проблемы в поведении может выявить временная перспектива.

- Что было бы, если вы действовали бы так ежедневно в течение следующих трех лет?

Наконец, бывает полезно преувеличить интенсивность действия.

- Что было бы, если бы вы взяли из кассы 5000 долларов вместо 5?
- Какую максимально допустимую сумму можно украсть у своего работодателя?

Наконец, никогда не лишне обратиться к другому объекту.

- Смогли бы вы украсть что-нибудь из церкви или больницы?

Согласно сократическому методу, психотерапевт и клиент вместе работают, решают проблемы, учатся и растут. У психотерапевта тоже могут быть свои проблемы. Однако время сеанса не следует использовать для решения проблем терапевта. Тем не менее психотерапевту полезно помнить, что они с клиентом участвуют в общем процессе [498]. Эта коллаборативная точка зрения помогает психотерапевту удерживаться от резких оценочных установок и действий на их основании. Добродетели нельзя научить, но ей можно научиться на основе вдумчивого обсуждения и совместного исследования [66].

Опытные психотерапевты уважают ценности и взгляды каждого клиента, поэтому не навязывают ему свои цели [507]. Психотерапевт должен признать, что каждый человек, включая его самого, имеет недостатки и слабые стороны, причем недостатки часто соседствуют с добродетелями. Согласно сократическому методу, добродетельная жизнь требует готовности постоянно искать способы улучшить свои достоинства и нравственный характер. Это представление о постоянном самосовершенствовании относится как к клиенту, так и к психотерапевту.

Обсуждение добродетели в терапии в открытой манере сотрудничества и исследования может быть сложной задачей. Добродетели нельзя научить с помощью дидактических наставлений или наблюдения за примерами; зато с ней можно встретиться и, возможно, научиться ей путем участия в делах добродетели [66]. Психотерапевт должен осторожно обсуждать добродетель на сеансе, не навязывая своих убеждений клиенту. Чтобы достичь такой недирективной позиции, психотерапевт должен искренне *дезаурировать знания*, особенно когда речь идет о добродетели. Если психотерапевт и клиент будут придерживаться базового правила “говори только то, во что веришь”, возможно достижение подлинного понимания и усвоение моральных убеждений без попыток сторон выиграть спор. Пока клиенты говорят только то, в чем убеждены, обсуждение будет искренним и честным [267].

Поступать надлежащим образом добродетельного человека мотивирует его убеждение в том, что определенные действия правильны, а вовсе не страх наказания или отказа [289]. Таким образом, помимо действий, которые можно наблюдать, для добродетели важны намерения человека [289]. Добродетель — это предрасположенность действовать предпочтительным образом, руководствуясь хорошими мотивами [278]. Таким образом, добродетель требует оценки действий человека, его мотивов и намерений. Добродетель означает правильное поведение, диктуемое правильными причинами и мотивами [211; 222; 471]. Таким образом, добродетелью не будет считаться приятная манера поведения, ставящая целью заслужить общественное одобрение, получить награду как волонтер года или прибавку к зарплате. Правильное поведение не должно диктоваться указаниями начальства или быть уступкой общепринятым обычаям [86; 130].

Согласно сократическому методу, путь к долгосрочному удовлетворению основывается на добродетели. Психотерапия достигнет серьезного философского сдвига, если поможет клиенту понять, что счастье не зависит от здоровья, богатства, власти или славы. Слишком часто у людей развиваются искаженные представления, подпитывающие гедонистический образ жизни [187]. Сократ был обеспокоен тем, что слишком много людей пренебрегают моральными качествами и вместо этого фокусируются на таких пустяках, как слава или богатство [35].

Апория

Aporia означает, что обсуждение какой-то темы ставит своей целью достичь четкого и окончательного определения, даже если в реальности оно никогда не будет достигнуто. Сократ обычно исследовал значение разных добродетелей, дискутируя с предположительным носителем исследуемых качеств [89]. Обсуждение фокусировалось на поиске определения и, как правило, заканчивалось неудачей [89]. Таким образом, его цель состояла скорее в том, чтобы придать ценность процессу исследования важных тем и обдумывания сложных жизненных вопросов, чем в получении четких и окончательных ответов на них.

Диалоги Платона включают постоянный поиск универсальных определений добродетелей. Добродетели представляют идеальную форму хорошего поведения, которое остается неизменным в разные времена и в разных культурах [243]. Эти разговоры обычно классифицировались как

апорические, т.е. заканчивались состоянием замешательства, не давая окончательного определения добродетели. Тем не менее Сократа это не огорчало. Наоборот, апории служили для него подтверждением того, что люди на самом деле не понимают важных вещей, которые, как он полагал, управляют их жизнью и карьерой. Несмотря на свою бесплодность, диалог завершался чувством недоумения, которое можно использовать для поощрения непредвзятости и постоянного поиска ответов [145]. Несмотря на то что в большинстве дискуссий не удавалось прийти к четкому и общепотребительному определению добродетелей, собеседники предположительно начинали вести себя лучше уже потому, что приняли участие в исследовании добродетели [129].

Исследовать добродетель полезно и на сеансах психотерапии, даже если обсуждение заканчивается апорией. Во время бесед в древних Афинах Сократ пытался найти определение каждой из добродетелей, но окончательная формулировка, которую можно было бы принять, так и не обнаружилось. Тем не менее процесс поиска определений и исследования разных тем был полезен. Следовательно, нам не нужно *знать* определения, если мы готовы их *искать*, посвятив свою жизнь обучению и рациональному исследованию. Сократ искал универсальные определения, которые можно было применить ко всем людям во всех ситуациях. Однако другие философы (софисты) довольствовались обучением ситуационной этике, в соответствии с которой поведение считалось правильным, если соответствовало обстоятельствам. Ситуативную этику можно использовать для обоснования практически любых поступков, хороших или плохих, приписывая им этическую подоплеку, даже если она слаба или вовсе отсутствует.

Если перейти от античной философии к современной психотерапии, мало что изменилось. Психотерапевт повести беседу так, чтобы клиент раскрыл имплицитные определения ключевых терминов, особенно связанных с добродетелью, без какой-либо гарантии, что эффективное определение будет найдено. Дискуссия может быть направлена на конечную цель без надежды ее достичь. Используя сократический метод психотерапевт ценит сам процесс поиска более точного понимания сложных абстрактных тем. На этом пути и у психотерапевта, и у клиента есть возможность исследовать свои взгляды, ценности и значения. И психотерапевт, и клиент могут уточнить свои взгляды на то, что они знают и во что верят, а также на то, как эти убеждения влияют их поведение. Опять же психотерапевт может использовать серии вопросов, чтобы помочь клиенту изменить свою точку зрения и увидеть эту же ситуацию с новой, более адаптивной точки

зрения. В более широком смысле терапия нацелена на укрепление психического здоровья и чувства равновесия каждого клиента. Чтобы жить согласно идеалам добродетели, человеку необходимо установить гармоничное равновесие между разумом и привычкой [103].

Добродетель основана на мудрости

Подлинная добродетель требует мудрости [3]. Сократ исходил из того, что никто не может стать хорошим человеком, не имея знаний о добродетелях [52]. Таким образом источник добродетели находится в знании о том, что хорошо, а что плохо для человека [445]. В современном обществе многие люди посвящают себя маловажным делам и извращенным удовольствиям [249]. Добродетель предполагает знания о том, что есть доброе, естественное и к чему клиенту надо стремиться [479].

Мудрость помогает людям изучать свою жизнь и желания и направляет их поведение к непреходящим ценностям добродетели [103]. Таким образом мудрость играет центральную роль во всей методике Сократа. Чтобы жить добродетельной жизнью, человеку нужно постичь истинный смысл справедливости, скромности, веры и смелости [103]. Психотерапия помогает клиентам перенести фокус внимания с текущих побуждений и приятных занятий на получение долгосрочного удовлетворения. От большинства людей такого рода удовлетворение требует терпения и дальновидного подхода к жизненным устремлениям [255]. Клиенты обращаются за терапией, когда чувствуют необходимость в помощи, совете или наставлении. Психотерапевтам необходимо уважать клиента, но не обязательно принимать все его поступки. Также психотерапевт не должен навязывать доверчивому клиенту свои взгляды или идеалы. Вместо этого и психотерапевт, и клиент должны использовать диалог, чтобы исследовать важные темы и меняться к лучшему.

Когда клиент начнет менять свое поведение, ему помогает внешнее руководство и ограничения, указывающие на опасность плохого поведения. Полезно задать клиенту следующие вопросы.

- Как вы вели бы себя, если входили бы в список топ-знаменитостей или были президентом США и за вами всегда следовала команда репортеров и фотографов, отслеживающих каждое ваше движение? Вели бы вы себя по-другому?
- Что могло бы удержать вас от плохого поведения?

- Можете ли вы представить такую картину, что рядом с вами находятся репортеры, и использовать ее в качестве руководства и временной меры, чтобы воздерживаться от плохого поведения?
- Как вы себя вели бы, если бы входили в состав необычного военного отряда и вам было позволено действовать, руководствуясь своими побуждениями, но предварительно нужно было подавать начальству запрос в письменной форме и ждать сорок восемь часов на его согласование?
- Не могли бы вы реализовать эти побуждения как-нибудь по-другому?

Добродетель — это правильное поведение, совершаемое осознанно и намеренно [491]. Мотивация поведения — результат личного выбора [491]. В идеале человек добровольно выбирает правильные действия, и его желания не противоречат интеллекту и логическим рассуждениям [77]. Характер человека проявляется в его поступках. Добродетель — тот идеал, которого человек может достичь, если будет руководствоваться разумом [463]. Добродетель можно описать как некое совершенство, состоящее из сильных черт характера человека и проявляющееся в мыслях, эмоциях и поведении [370].

Вместо того чтобы обсуждать силу или слабость воли, полезнее уяснить составляющие добродетели. Свободная воля, или личная свобода, означает способность человека выбирать поведение, а не быть управляемым биологическими побуждениями или скрытыми желаниями [77]. Полезно рассматривать действия с точки зрения их отношения к добродетели или совершенству, а не маркировать их как правильные или неправильные [442]. Этика добродетели включает в себя способность видеть добродетель в разных вариантах выбора [442], если они не определяются простой личной выгодой.

Лучший способ оценить добродетель — выйти за рамки наблюдаемого действия и оценить желания, намерения и мотивы, которыми человек руководствовался в сложной ситуации [102]. Психотерапевту необходимо понимать причины действий клиента [102]. При оценке добродетели следует учитывать три важных фактора: намерение (мотив), собственно поведение и последствия поведения, ожидаемые или неожиданные [102]. Следовательно, у злонамеренного поступка добродетель отсутствует хотя бы в одном из этих трех компонентов. Сократическая точка зрения большое

внимание уделяет внутреннему, когнитивному, рациональному аспекту, лежащему в основе мотивации человека. Однако из этого необязательно следует, что всякий раз, когда человек умом понимает, каким должно быть нравственное верное поведение, он всегда выбирает добродетель. Такое предположение называется *заблуждением Сократа* [314].

Намерения: правильно поступать, руководствуясь правильными причинами

Клиент не обязан следовать за толпой и вести себя так же, как окружающие. В истории были случаи, когда люди отказывались действовать в соответствии с принятыми стандартами поведения (солдаты в нацистской Германии, американские солдаты во время резни в Май Лай).

С хорошим человеком не всегда приятно иметь дело [420]. Сократ прославился как человек высоких моральных качеств, но в каких-то ситуациях с ним было трудно ладить. И наоборот, некоторые люди кажутся добрыми и готовыми прийти на помощь, однако это просто лицемерие. Когда притворяющиеся люди расслабляются и теряют бдительность, обнаруживается искусственность и пустота их поступков, лишенных истинных моральных качеств. Моральные проблемы можно обнаружить в действиях человека, в его мечтах, желаниях и фантазиях [100]. Поэтому важно исследовать намерения человека, ведь добродетель — это качество, которое находится в сознании человека. Люди не должны совершать добродетельные поступки только для того, чтобы добиться общественного одобрения или уважения со стороны окружающих [35]. не все действия, которые выглядят благородными, являются добродетельными и заслуживают похвалы. Например, некоторые люди жертвуют деньги бедным просто потому, что благотворительность уменьшает их налоговые вычеты.

Добродетель проявляется в сознательных и намеренных действиях, а не в действиях, совершаемых по привычке, незнанию или случайности. Таким образом, мудрость позволяет человеку действовать добродетельно по правильным причинам и с обдуманнными намерениями [431].

Терапия, опирающаяся на совместное исследование

Согласно Сократу, добродетельное поведение предполагает знание того, что составляет добродетель, и, следовательно, может быть обнаружено с помощью вдумчивого философского диалога [245]. Тут обнаруживается парадокс: главная цель метода Сократа — помочь клиентам в обучении, но психотерапевты не учат. Не существует рецептов нравственного поведения [103]. Вместо этого сократический метод направлен на то, чтобы помочь клиентам действовать обдуманно в трудных ситуациях [103].

Сократический диалог помогает клиентам исследовать добродетель в своей жизни. Согласно сократическому методу, цель обсуждения состоит не в чтении лекции о смысле добродетели, а в том, чтобы помочь клиенту найти собственное определение ключевых терминов [245]. Любое обсуждение добродетели может иметь сильную субъективную подоплеку или моралистический подтекст. В ходе терапии психотерапевту следует избегать чтения проповедей клиенту. Важно сохранять исследовательский характер дискуссий, руководствуясь интеллектуальной скромностью и открытостью к новым идеям. И психотерапевт, и клиент могут исследовать значение и преимущества разных добродетелей в поиске универсальных определений главных добродетелей. Обсуждение можно направить на извлечение уроков из ситуаций, с которыми клиент сталкивается в реальной жизни, и использовать индуктивные умозаключения как руководство в исследовании.

Часто люди упускают из виду значимые вещи, когда фокусируются на проходящих, а не истинных ценностях [4]. Таким образом клиенты часто ценят материальные приобретения и расстраиваются, когда их теряют или повреждают. Они сердятся, когда кто-то пренебрежительно отзывается об этих вещах или неправильно с ними обращается. Однако наполненная смыслом жизнь несовместима с большим количеством вещей. Полезно напоминать клиентам, что “вещи — это всего лишь вещи” и их можно менять на другие, но еще лучше понять, что в жизни можно прекрасно обходиться без них. Клиенты могут научиться тому, что вещи — это не то “благо”, в котором они действительно нуждаются [4]. Например, клиент среднего возраста, переезжая в новый город, выбрасывал старые вещи и сувениры. Он грустил из-за утраты этих предметов и чувствовал стресс из-за переезда. Но когда психотерапевт спросил его о том, как люди выживают, если торнадо или ураган

разрушает их дома, он стал придавать этому стрессору меньше значения. Затем психотерапевт пошел еще дальше, задав такой вопрос.

- Как вы восприняли бы известие о том, что прямо сейчас к вашему дому движется торнадо, а вы находитесь на парковке рядом с ним? У вас всего пять минут на то, чтобы добежать до дома, взять самое необходимое и спрятаться в безопасном месте. Что вы взяли бы?

Клиент на мгновение задумался и сказал, что взял бы свою собаку и вместе с ней спрятался бы от торнадо. Стало ясно, что только так он смог понять, что для него является незаменимым, а что — малозначительным, причем второе составляет большинство.

Ежедневные напоминания и духоподъемные цитаты могут помочь клиентам сосредоточиться на идеалах добродетели, обсуждаемых на сеансах. При работе с некоторыми клиентами полезно разделить темы, обсуждаемые на сеансе.

- Сегодня мы обязательно обсудим ваши опасения, но я также хотел бы сэкономить немного времени, чтобы вернуться к тому, о чем мы говорили на прошлой неделе, когда исследовали значение смелости в современной жизни. Вы согласны?

С помощью вопросов можно исследовать поступки и мотивы. Например, клиентов можно спросить следующее.

- Если вы могли бы вернуться в прошлое до того, как случилось это событие, что вы изменили бы?
- Что вы могли бы рассказать другим о смелости, исходя из своего опыта последних нескольких дней?

Добродетель включает ежедневные привычки

Терапия часто представляет собой медленный и постепенный процесс. Неэффективно просто рассказать клиенту об оптимальном поведении. Вместо этого терапия должна включать в себя процесс поиска знаний, которые помогут клиенту управлять своим поведением [431]. Согласно этике добродетели, “добродетель” означает в том числе предрасположенность действовать определенным образом [112]. Добродетельное поведение

не должно меняться со временем или зависеть от ситуаций [370]. Такое понимание отражено в цитате, приписываемой Блезу Паскалю: “Сила добродетели человека должна измеряться не его усилиями, а его повседневной жизнью”. Таким образом, люди сделают свою жизнь значимой и приносящей удовлетворение, если будут часто делать добрые дела, благодарить людей и помогать им, например заниматься волонтерством или жертвовать деньги [447].

Современная психология определяет добродетель в терминах приобретенных привычек, которые образуются в результате часто повторяемых нравственных поступков в течение длительного периода времени [380]. Люди развивают определенные черты характера с помощью практики, пока их действия не станут автоматическими [137]. Сократ утверждал: “Некоторые положительные свойства, относимые к душе, очень близки, пожалуй, к таким же свойствам тела: в самом деле, у человека сперва их может и не быть, они развиваются позднее путем упражнения и входят в привычку”.⁴

Суть метода Сократа состоит в том, чтобы не предавать мелочам значеня, а богатство, славу и власть не считать чем-то важным [246]. Сократ посвятил свои исследовательские диалоги вопросу о том, как прожить добродетельную жизнь [246].

Как терапия может культивировать добродетель? Цель терапии — развивать у клиентов хорошие привычки. Добродетель и порок можно рассматривать как усвоенные в результате частого употребления привычки [130]. Такой взгляд позволяет психотерапевтам сосредоточиться на конкретных действиях и небольших моральных проблемах, преследуя общую цель — помочь клиентам выработать привычку к размышлениям, ответственному выбору и решительным действиям даже в трудной ситуации. Терапия поощряет небольшие еженедельные изменения, но с определенным количеством повторов между сеансами, благодаря чему происходит постепенное накопление навыков и развитие вдумчивых реакций.

Люди могут развивать добродетель так же, как навык или мастерство [18], которое улучшается благодаря упражнениям [32]. Учитесь осуществлять желаемые действия, и вы сможете стать храбрыми, совершая отважные поступки, или научиться воздержанию, проявляя выдержку [243]. Полезно относиться к культивированию добродетельного поведения как к замене плохой привычки на хорошую [18]. Возможно, имеет смысл сначала

⁴ *Государство*, 7.518.

изменить поведение, а затем начать борьбу с лежащими в его основе чувствами и установками [18]. Например, взрослый клиент, учитель средней школы был счастлив в браке, хотя и стремился к более интенсивным сексуальным отношениям с женой. Чтобы удовлетворять свои потребности, он увлекся онлайн-порнографией, иногда девиантного характера. Он хотел избавиться от этого увлечения и боролся с сексуальными желаниями как с наркозависимостью. Понять свои ценности и цели ему помог ряд вопросов на сеансе терапии.

- Что вы сказали бы ученику, если бы застали его за просмотром онлайн-порнографии на школьном компьютере?
- Что вы сделали бы, если бы застукали на этом учителя?
- Как вы думаете, как отреагировал бы директор? Сказал бы: “Больше так не делай”? Или посоветовал заниматься этим дома в свободное время?
- Что случилось бы, если бы вас поймали за просмотром порнографии на вашем компьютере у вас дома? Как отреагировала бы жена?
- Что было бы, если бы в комнату вошел ваш сын, когда у вас на экране было бы откровенное изображение?

Цель заключалась в том, чтобы вызвать у клиента чувство вины, заставить его чувствовать себя виноватым перед тем, как совершить плохой поступок. Это как перед встречей с друзьями попросить человека вспомнить свое самое тяжелое похмелье, чтобы убедить его поменьше пить. В результате у клиента снизилось желание смотреть порнографию, но он задал психотерапевту следующий вопрос.

- Как я могу быть уверен, что не вернусь к старым привычкам?

Психотерапевт вместо ответа задал серию вопросов.

- К чему вы стремитесь в своей жизни?
- Каким человеком вы хотели бы стать?
- Когда вы встретитесь со св. Петром перед небесными вратами и он спросит: “Почему я должен тебя впустить?”, что вы ему скажете?
- У вас есть время, чтобы найти правильный ответ своей жизнью и своими действиями. Каждый день вы выбираете тот или иной путь. Видите ли вы себя сильным и добродетельным человеком?

- Что для вас значит быть добродетельным?
- Склонны ли вы выбирать добродетельный путь в каждом случае (этика добродетели) или это зависит от конкретной ситуации (ситуативная этика)?
- Смогли бы вы поступить правильно, если это было бы плохо для вас лично?

Психотерапевт задавал эти вопросы не на одном сеансе, а в ходе продолжительных бесед, исследующих убеждения и ценности клиента. Несколько вопросов исследовали различие между этикой добродетели и ситуативной этикой. Вместо того чтобы спросить: “Что мне делать?”, правильнее задать вопрос: “Кем я хочу быть?” [218; 262]. Важной жизненной целью является стремление стать нравственным человеком [26]. Люди любят поговорить об истине, добродетели и честности, но в своей жизни редко придерживаются этих стандартов [95]. Поведение клиентов должно соответствовать их жизненными ценностями и нравственным ориентирам. Важно, чтобы разум господствовал над примитивными желаниями и эмоциональной энергией [446].

Сократический подход ставит своей целью развитие этики добродетели. Ситуативная этика обладает весьма спорной моральной ценностью. Выбрав добродетельную жизнь, человек меньше увлекается внешними достижениями в виде материального благосостояния [265] и с меньшим уважением относится к внешним показателям успеха, считая их преходящими и мало значащими. Намного ценнее для него будет добродетельность. Важно относиться к каждому человеку исходя из его нравственных качеств независимо от социального статуса [103].

Выводы

Важнейшая проблема, которая стоит перед обществом сегодня (так же, как и много веков назад) — это недостаток добродетелей у обычного человека. Если мы примем или хотя бы рассмотрим эту неожиданную точку зрения, то правильным решением будет привнесение добродетелей в опыт повседневной жизни. Более того, лучшие ориентиры для эффективной жизни — это основные добродетели: мудрость, смелость, умеренность и благочестие [54].

В последующих главах мы рассмотрим пять разных добродетелей, которые объединяет общая сущность [369] — стремление улучшить жизнь человека и сделать приоритетом его нравственный облик. Добродетель и нравственность человека следует оценивать, учитывая его намерения, а не только наблюдаемые действия [12]. Поступок нельзя считать добродетельным, если в его основе лежит стремление к славе или почестям [208].

Сократ хотел найти нравственные идеалы, которые имели бы универсальное значение. Добродетельный поступок должен быть образцом поведения для всех людей, которые могут оказаться в аналогичной ситуации [222]. Поэтому Сократ был противником этического релятивизма, оправдывавшего идею о том, что каждый поступок, как хороший, так и плохой, оценивается в зависимости от ситуации и сиюминутных требований общества [130]. Будь это так, на все вопросы об этичности поведения можно было бы ответить: “В зависимости от обстоятельств”, что создало бы опасность манипуляций оценками ради удовлетворения своих интересов.

Добродетель можно рассматривать как выбор [454]. Каждый человек желает для себя добра [462]. Есть важное различие между сиюминутным гедонизмом и долгосрочным чувством удовлетворения [412]. Проблемы возникают, когда люди не до конца понимают, что для них хорошо, особенно в долгосрочной перспективе. Этика добродетели фокусируется на долгосрочных целях человека, а не отдельных поступках [262]. Люди способны осознать, что добродетель ценнее богатства и славы [454]. Можно ли считать некоторые качества человека добродетельными, определяется тем, как эти качества используются. Так, само по себе богатство не является благом, но может служить инструментом, позволяющим совершать благие дела [39]. Добродетельный человек выбирает правильное поведение, потому что оно благо, а не потому, что оно может принести деньги или славу [412].

Самая важная цель в жизни — реализовать свой истинный потенциал [416]. Жить достойно — это жить осознанно и стремиться к своим целям [415]. Счастье состоит в стремлении не к удовольствию, а к достойной жизни и добродетели [415]. К сожалению, некоторые люди отступают от добродетели из-за ошибочных намерений, ставя деньги, престиж и славу выше своего нравственного облика [274]. Если руководствоваться воззрениями Сократа на добродетель, то физические наслаждения будут казаться малоценными и преходящими, а интеллектуальные — цениться высоко [365]. Следовательно, человеку следует удовлетворять свои телесные потребности ровно в той мере, чтобы они не отвлекали его от добродетели [365].

ГЛАВА 11

Мудрость

Видите ли вы общую картину?

Мудрость — это абстрактное понятие, которое психотерапевт может использовать во время сеансов [189]. Мудрость включает знание фактов и процессов, осознание сомнения, оценку культурных различий и понимание изменений, происходящих на протяжении всей жизни [27]. Многие люди связывают мудрость с пожилым возрастом, поскольку старики готовы давать советы по любому вопросу. Хотя этот распространенный взгляд на мудрость небезоснователен, он не полностью охватывает глубину и широту понятия “мудрость” в понимании Сократа и Платона.

Помимо понимания идеального функционирования, людям требуется практическая мудрость (*phronesis*), помогающая проявлять добродетель в действии [63]. Предпринималось и предпринимается множество попыток понять и определить мудрость. Группа ученых [201] предложила свое определение, основанное на пяти критериях. Во-первых, мудрость включает в себя четкое понимание главных характеристик, выделяемых из более широкого контекста. Во-вторых, мудрость предполагает высокий уровень мастерства суждения и межличностной коммуникации. В-третьих, мудрость подразумевает общий интеллект и умение фокусировать внимание. В-четвертых, мудрость означает превосходные навыки межличностного общения. В-пятых, мудрость обеспечивает способность без труда вливаться в разные социальные группы.

Мудрость отличается от интеллекта [188; 449]. Быть умным и быть мудрым — не одно и то же [459]. В отличие от интеллекта, мудрость — это умение справляться с серьезными жизненными проблемами [450]. Мудрость включает в себя вневременной взгляд на вещи, акцент на универсальные свойства и способность постигать человеческую природу [81]. Мудрость означает творчество, любознательность, непредвзятость, желание учиться и широкий взгляд на вещи [370].

Можно концептуализировать мудрость как экспертный уровень понимания, суждения, знания и прагматизма при рассмотрении сложных и неопределенных вопросов человеческого бытия и его абстрактного смысла [28]. Многие знания человека находятся в инертном состоянии и активизируются только при определенных обстоятельствах [55]. Технические знания сильно отличаются от философской мудрости жизни. Человек может получить технические навыки, обучаясь у специалиста, например работая подмастерьем у опытного плотника, но для появления мудрости, необходимой для добродетельной жизни, требуется живой обмен идеями в диалоге [404]. Меньше всего мудрость подразумевает обладание какой-то специальной совокупностью знаний, скорее, ее нужно рассматривать как стремление обучаться на протяжении всей жизни [95]. Быть мудрым значит понимать самого себя, потому что невозможно понять сложные вещи, если самопознание ограничено [308].

Цель Платона была простой — прожить жизнь, подчиненную разуму [113]. Согласно сократической точке зрения, мудрость возникает в результате решения важных проблем, связанных с добродетельной жизнью. Нехватка мудрости связана не с отсутствием информации, а с ошибочными ценностями [445]. Клиентам нужно уточнить свои ценности и главные жизненные цели. Согласно Платону, мудрость заключается в попытках понять смысл жизни [50]. Мудрость фокусируется на фундаментальной прагматике жизни, т.е. на здравых суждениях о важных жизненных темах, которые включают области неопределенности [27]. Клиентам нужно понять, что большинство целей, к которым стремятся люди (слава, общественное признание, карьерный рост, финансовое благополучие), не являются необходимыми для счастья на протяжении всей жизни, тогда как мораль и добродетель — неотъемлемая часть счастливой жизни [387]. Ценность таких качеств, как, например, богатство, будет зависеть от того, как эти качества используются человеком [489]. Качества, которые обычно считают положительными и полезным для достижения счастья (богатство, власть, социальное влияние) не могут считаться ценностью, пока человек не будет их использовать мудро [99]. Богатство, власть и слава ничего не значат, если человек не знает, как направить их на достижение благой цели [93]. Богатство, слава и власть не являются безусловным добром или злом, а зависят от того, как их используют.

Клиентам важно понимать, что некоторые вещи, к которым они стремятся, находятся вне их контроля. Даже если люди ведут себя достойно, слава и репутация зависят от одобрения другими [211]. Тем не менее, каж-

дый человек может достичь добродетели с помощью действий и установок. К сожалению, некоторые люди тратят слишком много времени и сил, пытаясь добиться вещей, которые являются довольно малоценными [136], например славы или общественного одобрения. Согласно сократическому методу, то, что является благом, хорошо для нас и приносит пользу в важных делах в течение длительного времени [461]. Таблетки, набеги на магазины, банковские счета или марафон видеоигр не приносят долгосрочного счастья. Требуется мудрость, чтобы перенаправлять свои желания и влечения на более постоянные источники удовольствия. Важно отойти от временных удовольствий, которые человек получает от порочных действий, и начать фокусироваться на более долгосрочном удовлетворении, которое дает добродетель [499]. Согласно теории Сократа, счастье и удовлетворение должны совпадать с добродетелью [499].

Психотерапия может помочь клиентам сформулировать идеи для достижения главных жизненных целей. Мудрость включает в себя сложные знания об основных аспектах жизни и направляет человека при принятии им трудных жизненных решений [444]. Мудрость предполагает знание добра и зла, чтобы человек мог понять, как действовать для достижения лучших результатов [269]. Человек поступает добродетельно, если знает, что такое добродетель [285]. Сократ утверждал: “не справедливо ли также, сказал я, что никто добровольно не стремится к злему, или к тому, что почитает злым? Да и неестественно, кажется, человеку, вместо добра, желать того, что признает он худым”.¹ Таким образом, злые поступки и правонарушения совершаются по незнанию, а не по слабости или греховным наклонностям [478]. Мудрость полагается на разум, делая выбор, который укрощает страсти [155]. Благодаря постоянной рефлексии мудрый человек не будет зависеть от сильных эмоциональных реакций [49].

Клиентам нужно помочь преодолевать препятствия на пути к мудрости. Сократ считал, что все люди выберут то, что считают лучшим для себя. Однако из-за того, что многие из них действительно не знают, что хорошо и полезно, они делают неправильный выбор — не со зла, а от незнания [208]. Это проявляется в том, как люди защищают свои поступки (например, женщина оправдывает свою кражу в магазине тем, что большие супермаркеты завышают цены). Им не хватает знаний о добре и добродетели. Действия должны обосновываться вескими причинами, а не корыстными оправданиями. Надлежащее поведение не может диктоваться личными желаниями-

¹ Протагор, 358.

ми [391]. Каждый человек чего-то хочет, однако есть важные различия между тем, чего люди желают, и тем, что они считают хорошим для себя [302].

Сократический метод направлен на то, чтобы помочь клиенту стать рациональным человеком. Логичный, рациональный подход предполагает, что для каждого суждения и принятого человеком решения есть веские причины [315]. Добродетель — это основанный на мудрости навык, который помогает человеку последовательно и с правильной мотивацией вести себя правильным образом [18]. Все добродетельные поступки связаны как с действием, так и с правильными причинами этого действия [137]. Добродетель — это не просто абстрактное поведение, но и понимание причин такого поведения и способность объяснить и отстоять свой выбор [18].

Многие из нас сосредоточены на повседневных делах и ничтожных проблемах. Часто от людей требуются постоянные усилия, чтобы подниматься над мелкими ежедневными заботами и фокусироваться на важных вопросах жизни, смерти, смысла и ценностей. Иногда такой фокус помогает считать большинство проблем незначительными. Повседневная жизнь состоит из постоянных проблем. Жизнь многих людей соткана из забот о здоровье и безопасности близких, трудностей с поиском работы или продвижением по службе, финансовых проблем. Ситуация становится еще более тревожной, если человек страдает тяжелым или хроническим заболеванием, у него эмоциональная дисрегуляция или проблемы с межличностным функционированием. Многие клиенты тратят драгоценное время сеанса на пересказ последних событий и высказывание своих опасений. Однако тратить на это время сеанса психотерапии неэффективно. Используя сократический метод психотерапевт будет стремиться перенести акцент на более важные и фундаментальные проблемы. Мудрость помогает понять, что большинство неприятностей являются временными и незначительными в большом потоке жизненных событий.

Невежество как составляющая мудрости

Интересный парадокс состоит в том, что мудрость предполагает большую долю незнания. Каждый человек должен не забывать о том, что его знание может быть ошибочным [288]. Мудрость включает осознание границ своего понимания [238; 459]. Даже психотерапевт не имеет окончательных ответов и четкого осознания жизненных целей. Тем не менее, чтобы быть эффективным, психотерапевт должен оставаться открытыми

для исследования, обучения и личностного роста во время совместного терапевтического поиска.

Мудрые люди осознают свое невежество и другие ограничения своей способности к пониманию жизни. Мудрость включает в себя открытость ко всему новому и осознание своего невежества [62]. Большинство людей, считающих себя мудрыми, скорее всего, таковыми не являются [251]. Напротив, более точной и полезной будет позиция: “Чем больше я знаю, тем больше понимаю, что ничего не знаю”, — высказывание, приписываемое Аристотелю. Его можно перефразировать с помощью простой замены слов: “Чем больше я убежден в каком-то знании как в истине, тем больше я понимаю, что ничего не знаю”.

Несмотря на признание своего невежества, Сократ придерживался мнения о том, что человек может достичь совершенства и добродетельной жизни только с помощью мудрости [258]. Однако проблема заключается в том, чтобы принять ограниченность и вероятность ошибочности большинства своих знаний. Мудрость включает осознание своего невежества и оценивание того, как много человек *не знает* [287]. Жизнь, согласно идеалам Сократа, предполагает поиск мудрости на протяжении всей жизни, несмотря на сомнения, вопросы и неуверенность в своих убеждениях [287]. Таким образом, путь к мудрости начинается с честного признания своего незнания [308]. Знание — это информация, подтвержденная объективными данными, но абсолютная уверенность — явление довольно редкое; поэтому часто более уместна интеллектуальная скромность. Уверенность ведет к игнорированию или минимизации других источников информации, противоречащих существующим ранее убеждениям.

Поиск счастья не в том месте

Поиску мудрости могут препятствовать не критичное восприятие модных идей, склонность соглашаться с общепринятыми мнениями и чрезмерное доверие к современным технологиям [323]. Мудрость не зависит от общественного мнения или консенсуса. Если что-то истинно, то оно истинно. Знание не должно подпадать под влияние мнений. Сократический диалог помогает человеку перестать чрезмерно полагаться на популярные мнения [431].

Согласно Сократу, счастье не зависит от богатства или бедности [420]. Поэтому часто можно услышать сообщения о депрессии, зависимости

и межличностных конфликтах, которыми страдают знаменитости из шоу-бизнеса, спорта и политики. Длительное счастье возникает не благодаря славе или богатству, а когда честность и добродетельность становятся частью характера человека [420]. Кроме того, понимание того, что является благом, — необходимое и достаточное условие для того, чтобы человек вел себя добродетельно [387].

Мудрость — это не способность запоминать множество фактов [287]. Мудрость выходит за рамки простого накопления знаний; она производит серьезный философский сдвиг в мировоззрении, позволяя человеку смотреть на мир по-новому [109]. Правильнее считать мудрость рабочим инструментом, а не строящимся зданием, процессом размышления и обучения [21], а не собиранием фактов. Кроме того, чтобы быть полезной, мудрость должна направлять поведение человека [287]. Мудрость включает в себя практическое знание, являющееся руководством к полезному действию [93]. Мудрость не ограничивается конкретными фактами, но указывает на то, как можно пользоваться знаниями [288]. Мудрость выходит за рамки решения проблемы и фокусируется на извлечении общих уроков на протяжении всей жизни человека. Мудрость включает в себя как правильные цели деятельности, так и правильные пути их достижения [136]. Мудрость включает в себя способность принимать обдуманное решение и понимание того, как жить добродетельной жизнью, поднимаясь над повседневными проблемами ради главных ценностей. Мудрый человек, оказавшись в сложной ситуации, способен преодолеть свои эмоциональные реакции [280].

Мудрость побуждает к вдумчивому размышлению. Во многих ситуациях важно остановиться, подумать и найти луч света в темном царстве. Результаты долгосрочного лонгитюдного исследования 94 женщин и 44 мужчин, оценивание которых проводилось в старших классах средней школы и в возрасте пятидесяти двух лет, показали, что переживание из-за развода помогло многим женщинам обрести житейскую мудрость и повысить уверенность в себе [509]. Можно помочь клиентам найти луч надежды и доброты на руинах трагических событий. Например, один пожилой клиент жаловался на свои проблемы из-за инвалидности жены и свалившихся на него дополнительных обязанностей. Психотерапевт помог ему по-новому взглянуть на свою роль в семье: например, он стал больше времени проводить с дочерью-подростком, поскольку им обоим пришлось научиться готовить. Он смог порадоваться изменениям в своем графике работы, так как приспособил его к графикам детей — подвозил их на общественные

и спортивные мероприятия. Он смог оценить образовавшуюся связь со своими детьми и поменял свои приоритеты.

Легко быть хорошим, когда дела идут хорошо, но оставаться добрым, сострадательным и щедрым становится намного сложнее, когда возникают проблемы. Боль, страдание и потерю можно использовать для превращения личного опыта в мудрость, если человек делает паузу, чтобы вдумчиво отрефлексировать полученный опыт [305]. Некоторые клиенты смогли извлечь уроки из личного опыта травмы. Например, мужчина среднего возраста попал в автомобильную аварию и повредил спинной мозг. Теперь ему надо было жить с параплегией,² но он на удивление хорошо приспособился. Когда его попросили дать совет другим пациентам, он рассказал о жизненных уроках, которые усвоил: “До аварии я относился к людям как полный эгоист. Я воспринимал их как должное и использовал их всегда, когда хотел. Больше я так не делаю. Теперь каждый день, каждое мгновение я вижу, насколько нуждаюсь в других людях. Мне нужна их помощь даже в простых вещах. Я стал намного более приятным человеком. Из-за травмы я изменился. Теперь я стал лучше”.

Согласно сократическому методу, депрессия свидетельствует о недостатке мудрости. Депрессия часто возникает из-за какой-то потери, но в некоторых ситуациях мудрость помогает клиенту отнестись к утрате как к естественному и неизбежному жизненному событию. Мудрость включает в себя сосредоточение внимания на основных жизненных проблемах, а не на пустяках и эфемерных трудностях. Например, клиент расстроился из-за кредитного долга на карте своей жены и сначала был подавлен, грустен, обеспокоен, раздражен и зол. Однако он смог быстро справиться с эмоциями, когда психотерапевт помог ему понять, что долг в несколько тысяч долларов — это пустяк по сравнению с недавно диагностированным раком у его друга. Таким образом, некоторые случаи тревоги или депрессии можно лечить, помогая клиенту отойти от повседневных забот и мелких проблем, чтобы увидеть общую картину, оценить позитивные события в своей жизни, а не заикливаться на мелких проблемах. Мудрость помогает решать проблемы и принимать трудные решения, анализируя свою жизнь и поднимая важные вопросы о жизненных ценностях [244].

Мудрость способствует благополучию — собственному и других людей — и управляет стратегиями поведения [29]. Более того, мудрость включает в себя осознание ограниченности большинства знаний и понимание

² Паралич нижних конечностей. — *Примеч. ред.*

того, что многие аспекты жизни остаются неизвестными и неопределенными [29]. В основе сократической точки зрения лежит убеждение, что добродетель требует знания хорошего поведения, и большинству людей, которые не отличаются добродетелью, попросту не хватает знаний [43]. По словам Сократа, никто не желает себе зла, если осознает, что это зло [103]. Аморальные действия считаются произвольными, потому что совершаются из-за невежества [180].

В сократическом метод мудрость — главная добродетель. Без мудрости другие четыре добродетели были бы невозможны. Следовательно, в этой главе мы объясняем роль мудрости в современном обществе, помогая и психотерапевту, и клиенту отвлечься от запоминания отдельных фактов и оценить роль мудрости как взгляда на смысл жизни и личные ценности. Знание может быть ошибочным, а мудрость обеспечивает равновесие между знанием и сомнением [288].

Значение жизненных событий, хороших и плохих

Мудрость приходит с годами — так говорят. А вот Оскар Уайльд сокрушался: “Я не настолько молод, чтобы все знать”. Мудрость возникает в связи с важными жизненными событиями. Поскольку для нее нужен жизненный опыт, она накапливается в течение долгих лет и редко приходит к молодым людям. В психотерапии полезно помочь клиенту пересмотреть свой жизненный опыт, чтобы найти повод для мудрости. Вопросы группируются вокруг основных тем.

- Какие главные жизненные события сформировали вас как личность?
- Когда в жизни случается печальное событие, можете ли вы выбрать грусть и терпение?
- В числе главных жизненных событий — окончание длительных отношений, смерть любимого человека, потеря работы из-за безработицы или выхода на пенсию. Правда ли, что из негативных событий люди узнают о жизни и мудрости больше, чем из позитивных?

Например, взрослый клиент за два года до терапии успешно прошел лечение доброкачественной опухоли головного мозга. В период терапии он

боролся с беспокойством из-за своих проблем на работе, поэтому считал полезным напоминать себе о реальных трудностях, которые он уже преодолел. В особо стрессовые периоды он использовал ежедневное напоминание, поддерживающее его точку зрения о том, что стресс на работе — не конец света. Он сделал копию своего медицинского заключения и держал его на столе как напоминание о перенесенном настоящем стрессе, чтобы во время напряженной, выматывающей работы сохранять мудрость и помнить о своих жизненных ценностях.

Негативные жизненные события дают возможность учиться, меняться и расти. Некоторые люди склонны принимать как должное своих супругов, детей, работу, дом и здоровье. Часто они начинают ценить эти вещи, только когда появляется риск их утратить. Однако это понимание может быть лишь временной реакцией на угрозу потери, а затем, в течение нескольких недель старые модели возвращаются вновь.

Приведу личный пример. Много лет назад я обедал в ресторане фаст-фуда с женой и двумя маленькими детьми. Мне нравятся горячие и свежие гамбургеры, я не люблю есть их холодными и размякшими. Мы получили свой заказ, нашли места и сели, чтобы пообедать. В момент, когда я взял свой гамбургер, мой трехлетний сын объявил, что ему нужно в туалет. Я отложил еду и мы пошли искать туалет. Когда мы шли по коридору, я чувствовал нарастающее раздражение из-за того, что моя еда будет холодной к тому времени, когда мы вернемся к столу. Мой сын был в том возрасте, когда ритуалы в ванной комнате были медленными, и процесс занимал от пяти до десяти минут. Я чувствовал, что мой обед испортился. Однако на обратном пути к нашему месту мы проходили мимо другого столика, за которым отец помогал есть своему сыну. Отец был стариком позднего пенсионного возраста, а сын — молодым парнем с какой-то тяжелой формой инвалидности. Отец кормил сына с ложечки и вытирал ему рот. Когда я снова сел за стол, чтобы съесть свой холодный гамбургер, я понял, насколько ничтожны мои огорчения в сравнении с настоящим горем. Через несколько месяцев мой сын станет более самостоятельным, но уже сейчас он способен есть сам. Мне стало грустно из-за моего эгоистичного отношения, и мысли мои были с этими отцом и сыном.

Центральный аспект мудрости заключается в понимании границ знания и склонности человека ошибаться [288]. Надо со смирением признать, насколько крошечны и ничтожны мы во Вселенной, как мало знаем, насколько часто ошибаемся и делаем поспешные выводы. Чем больше люди

узнают о конкретной области, тем чаще их преследует неуверенность, сомнения и вопросы [288].

Психотерапия помогает клиентам увидеть общую картину жизни, смерти, добродетели и сущности своего характера (рис. 11.1). Чтобы помочь клиентам, надо убрать из фокуса их внимания мелкие вопросы и пустяковые проблемы. В нескольких исследованиях проводился опрос пациентов, переживших клиническую смерть. В одном из них 17 взрослых опрашиваемых, переживших болезни или серьезные, угрожавшие жизни испытания [237], сообщили об изменении своих взглядов на жизнь. Качественный анализ показал, что после восстановления пациенты перестали огорчаться из-за пустяков и житейских проблем и научились наслаждаться каждым хорошим моментом жизни. Более того, большинство участников опроса (15 из 17) стали жить более духовной жизнью и ощутили более тесную связь с другими людьми. После перенесенных испытаний они отказались от погони за деньгами и перестали сравнивать себя с другими, заявив о своем желании быть более полезными людям. Мудрость побуждает людей лучше относиться к другим [151].

Клиенты выигрывают от способности рассматривать большинство проблем как временные и мелкие. Например, мать-одиночка с двумя детьми очень расстроилась, когда ее старший сын уехал в другой штат. Теперь он оказался далеко, они виделись только по большим праздникам, и он, как правило, редко звонил домой. Клиентка чувствовала себя одинокой, брошенной и немного сердилась на сына. Однако во время сеансов психотерапевт помог ей иначе взглянуть на ситуацию. Увидев, что ситуация могла бы развиваться по другому (и гораздо худшему) сценарию, клиентка изменила свое отношение: если раньше ситуация была для нее неприемлемой, то теперь стала нейтральной. Ее сын был жив и здоров. Он не лежал далеко от дома в больнице, ожидая очереди на лечение от смертельной болезни. Он не проходил службу в армии в горячей точке или в охваченной войной стране. Он не был захвачен в плен как заложник. Даже если он нечасто звонил ей и редко навещал, он по-прежнему был жив, здоров и невредим. Что более важно, это обсуждение помогло расширить представления клиентки, и ее новая точка зрения уже не ограничивалась одной конкретной ситуацией. Терапия была направлена на то, чтобы помочь ей достичь более общего взгляда на проблему и кардинально изменить установку, что, в свою очередь, помогло ей, среди прочего, ценить время, которое она проводит со своим вторым ребенком. Эффективная терапия требует от клиента в течение всей жизни менять свои привычные взгляды и фокусироваться на более важных жизненных проблемах.

Рабочий лист “Жизнь, полная чудес”

Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует. Второй — будто вокруг одни чудеса.

Альберт Эйнштейн

Можно полностью увязнуть в житейских проблемах и повседневной суете. Можно настолько погрузиться в домашние дела или отвлекающие факторы, что почти не замечать ничего хорошего в своей жизни. К счастью, если остановиться и просто посмотреть на свою жизнь, то можно заметить много прекрасного, происходящего с нами каждый день. Нужно помнить о несчастных людях, которые не могут сказать о себе того же, потому что страдают от неизлечимых болезней, тяжелых травм, живут в нищете или находятся в заключении.

Я мог бы принимать эти повседневные чудеса за должное, но на самом деле я очень благодарен жизни за то, что:

- я могу дышать без помощи аппарата искусственного дыхания;
- мои глаза нормально видят, и я наслаждаюсь зрением;
- мои ноги двигаются, и я могу ходить;
- я могу говорить и выражать свои мысли словами;
- мои уши слышат, и я наслаждаюсь звуками;
- у меня есть дом, где я могу жить, и кровать, где я могу спать;
- я могу пойти в магазин за продуктами, когда захочу есть;
- я могу открыть кран и легко выпить воды;
- я могу проводить досуг так, как захочу;
- я могу лечь спать, когда чувствую усталость.

Пожалуйста, пополните этот список, написав о повседневных чудесах, которые вы цените.

Рис. 11.1. Рабочий лист “Жизнь, полная чудес”

Мудрость означает общую способность рассуждать логически и принимать эффективные решения. Согласно Сократу, благополучная жизнь происходит от разума, а не от удовольствия [187], и никто не желает себе зла [420]. Говоря более современным языком, никто не выбирает совершать плохие поступки. Наоборот, люди ошибочно полагают, что их действия принесут им пользу.

Терапия помогает клиентам оценить чудо человеческого существования и прекрасные моменты жизни, прежде чем они уйдут (см. рис. 11.1). Клиенты отвлекаются от текущих проблем, чтобы оценить свою жизнь в целом. Они могут уменьшить свои страдания, если перестанут предавать излишнюю важность жизненным мелочам. Клиенты оценят свою способность дышать без искусственных аппаратов (потому что пациенты, зависящие от кислородных баллонов или респираторов, не могут дышать самостоятельно), возможность выбирать, что и когда им есть (потому что заключенные в тюрьмах и жители охваченных голодом стран не могут этого делать), а также возможность спать в сухой и теплой постели (чего лишены бездомные). Одним словом, цель состоит в том, чтобы меньше внимания уделять материальному достатку и больше ценить социальные связи и простые удовольствия. Некоторые клиенты начинают переоценивать общую картину, только когда приближается смерть, но в это время уже слишком поздно вносить изменения в свой образ жизни или распорядок дня.

Для многих клиентов концентрация внимания на картине их ухода из жизни может быть поучительной. Иногда полезно задать ряд вопросов.

- Как вы думаете, могли бы вы когда-нибудь простить другого человека?
- Как вы думаете, настанет когда-нибудь момент, когда вы сможете посмеяться над этими событиями или хотя бы отмахнуться от них как от незначительных?
- Давайте забежим на сорок или больше лет вперед. Представьте, что мы оба стали очень старыми и немощными. Вы прожили долгую жизнь, но теперь очень больны и вам осталось жить всего несколько дней. Будут ли события прошлой недели в тот момент что-то значить для вас? Будете ли вы в тот момент видеть в них катастрофу, которая разрушила вашу жизнь, или сочтете чем-то несущественным?

- Есть ли шанс, что вы сможете отнестись к этим событиям, как к забавному анекдоту?
- Что вы хотели бы изменить, чтобы достичь этой точки зрения сейчас и суметь посмеяться над этой ситуацией?
- Как вы думаете, через десять лет вы все еще будете вспоминать эти события?
- Я помню старую фразу, которая гласит: “Само время ничего не меняет, но события со временем меняются”. Итак, что нужно изменить, чтобы вы изменили свой взгляд на эти события?
- Сколько времени потребуется, чтобы вы почувствовали, что справились от этих событий?
- Как долго вы будете позволять этим событиям беспокоить вас?
- Как долго вы будете хранить в памяти эти события, постоянно возвращаясь к воспоминаниям о том, что произошло несколько дней назад?
- Можно ли добиться перемены в своей точке зрения сейчас и сэкономить силы, а не носить на плечах этот эмоциональный груз?
- Если вы узнали бы сегодня, что вам осталось жить всего шесть месяцев, что вы изменили бы в своей жизни?
- Будете ли вы работать по десять часов каждый день?
- Будете ли вы продолжать смотреть телевизор по шесть часов каждый день?
- Как вы проводили бы свое время по-другому?
- Как вы справлялись бы со стрессом и конфликтами?
- Что мы можем сделать на наших сеансах прямо сейчас, чтобы помочь вам начать меняться?

Искреннее стремление к мудрости может изменить характер человека [95]. Поиск мудрости — не скучная интеллектуальная дискуссия. Чтобы от мудрости была польза, человек должен ценить полученные с ее помощью инсайты, поэтому он должен верить в нее, чувствовать ее, действовать согласно ей и жить ею. Мудрость помогает человеку опускать мелкие неприятности и видеть общую картину. Например, клиент среднего воз-

раста страдал из-за своего развода и привыкал к жизни одинокого родителя. Он планировал провести выходные, работая у себя в саду и убирая подвал. Когда он выносил из дома мусор, пожилой сосед пригласил его выпить пива, но клиент вежливо отказался, объяснив, что ему нужно выполнить несколько дел по дому. На сеансе он обсудил с психотерапевтом вопрос приоритетов. Тот попросил его перенестись на сорок лет вперед и представить, что люди скажут на его похоронах. Клиент ответил: “Он содержал свой дом в чистоте и порядке”. Он сразу понял, насколько нелепо звучит этот ответ, и не смог сдержать резкий невеселый смех. Затем он сказал: “Думаю, лучше было бы, если бы обо мне говорили: он был хорошим, дружелюбным, приходил на помощь и ценил других людей”. Клиент смог использовать незначительное событие как отправную точку для смены приоритетов и внесения изменений в свое повседневное поведение. Мудрость направляет людей к тому, что важно, и уводит прочь от мелочей и риска напрасно потратить свою жизнь [228]. Человек не может жить хорошо, не понимая разницы между важными и неважными вещами [251]. У клиента началось серьезное переосмысление приоритетов, теперь он считал свои ранее казавшиеся “важными” дела мелкими препятствиями и стал избавляться от склонности ставить их выше людей в повседневной жизни. Он начал относиться к людям и социальным связям как к более важным жизненным целям. Во время своего последнего сеанса он отметил: “Я сам строю свою жизнь и влияю на чувство удовлетворения, поэтому я должен жить настоящим и радоваться жизни”.

Мудрость следует рассматривать не с точки зрения накопления информации, а как процесс исследования того, чьим взглядам следует доверять и как их можно использовать [288]. Таким образом, мудрый человек исследует разные источники информации, осторожен в принятии решений, учитывает разные точки зрения, оценивает имеющиеся варианты и предвидит вероятные последствия своих действий [288].

Благотворное влияние мудрости

Проблемы возникают, когда люди начинают ценить власть, деньги или общественное признание больше, чем свои нравственные качества [445]. Мудрость включает способность избегать действий, вызванных в большей степени эмоциями, чем разумом [280]. Мудрость помогает людям сосредоточиться на важных и долгосрочных целях. В большинстве ситуаций она

помогает человеку сохранять спокойствие и терпение и беречь энергию для сражения, если будет необходимо. Главная цель сократического метода включает в себя выяснение ценностей человека и приведение его жизни в соответствие с понятием о добродетели [133].

Психотерапевт может задавать вопросы, которые помогут клиенту изучить все аспекты мудрости. Во-первых, клиента важно исследовать и понять правильные цели в жизни, особенно касающиеся его черт характера и этики добродетели. Во-вторых, можно использовать сократические вопросы, чтобы помочь клиенту развить идеи для достижения самых важных жизненных целей. В-третьих, можно помочь клиенту уменьшить влияние отвлекающих факторов и легкомысленных идей, препятствующих достижению его жизненных целей. В-четвертых, можно помочь клиенту осознать собственное невежество и недостатки, потому что только так достигается мудрость.

Мудрость как фокус психотерапии

Поиски мудрости могут длиться всю жизнь [19]. Терапия помогает клиентам начать ценить чудеса природы и прекрасные моменты своей жизни. Мудрость можно культивировать с помощью вдумчивого анализа жизненных событий. При опросе 121 пожилого человека в рамках исследования, проводившегося на протяжении сорока лет и использовавшего модель структурного уравнения, было обнаружено, что мудрость оказывала глубокое влияние на удовлетворение жизнью в старости, и ее влияние было сильнее объективных жизненных обстоятельств каждого человека [19].

Установка человека — это что-то вроде усилителя эмоций, которые он в настоящее время испытывает. Таким образом, не меняя события, но меняя установку человека, можно сделать его эмоции более интенсивными (“Я в ярости”) или менее интенсивными (“Меня не устраивает то, что произошло, но я с этим справлюсь”). Терапия помогает клиентам развить более адаптивную точку зрения. Во время сеанса психотерапевт должен использовать жизненные события клиента как возможность рассмотреть его установки и ожидания. Клиентам можно задать вопросы, исследующие их ценности.

- Если бы вы могли что-то изменить, что вы сейчас сказали бы во время того горячего спора?
- Если бы мы перенеслись на пятьдесят лет вперед, вы все еще помнили бы эти события? Они бы все еще волновали вас?

- Позволите ли вы этим событиям положить конец этим отношениям или сможете терпеть и жить дальше с позитивным настроем?
- Что вы можете сделать, чтобы справиться с этой ситуацией в позитивном ключе?
- Что вы узнали о себе из этих событий?

Знания нельзя изменить с помощью простых увещеваний — в отличие от убеждений и мнений человека [296]. Нельзя полностью доверять ни информации, полученной с помощью чувств, ни мнениям людей. Данные, полученные с помощью одного органа чувств, могут не совпадать с данными, полученными от другого. Каждый опыт восприятия чем-то ограничен. Следовательно, знание не должно полагаться только на сенсорное восприятие [90]. Мудрость должна основываться на знаниях и рассуждениях, а не на эмпирических доказательствах. Истинное знание можно получить только с помощью разума [296]. Таким образом, большинство преходящих вещей осязаемы и видимы, в то время как вечные сущности можно наблюдать только мысленным взором [301].

Психотерапия и развитие мудрости

Идея о том, что сеансы психотерапии можно рассматривать как возможность культивировать мудрость в клиенте, может показаться странной и сложной. Но согласно сократическому подходу, главной задачей терапии является мудрость. Без мудрости клиент вряд ли разовьет установку быть смелым, справедливым или умеренным. Мудрость играет центральную роль среди других добродетелей. Люди ведут себя плохо не из-за слабости воли, а потому что им не хватает понимания того, что такое добро и зло [205].

Терапия помогает клиентам принимать важные жизненные решения [401]. Человек развивает мудрость, преодолевая невзгоды и жизненные проблемы. Клиентов можно поощрять оценивать произошедшие в их жизни хорошие и плохие события, которые помогли им стать теми, кем они стали. Это главная мысль, стоящая за разработанным Виктором Франклом экзистенциальным анализом. В настоящее время все мы можем с помощью воспоминаний о террористической атаке 11 сентября 2001 года напомнить себе о том, что мы ценим друзей, семью и счастливые переживания каждого дня.

Когда все идет хорошо, легко быть счастливым и вести себя дружелюбно. Радоваться жизни и помогать другим становится намного труднее, ког-

да в нашей размеренной жизни возникают проблемы. Однако, как и хорошему моряку, чтобы идти против сильного ветра и больших волн, нам требуются опыт и навыки. А когда настанет штиль, моряку нужны весла, чтобы продолжать двигаться самостоятельно — аналог самоуправляемого поиска личностного понимания и мудрости с помощью сократического исследования [39].

Выводы

Сократ использовал диалог, чтобы исследовать и формировать жизненные цели человека, надеясь улучшить общественную жизнь в Афинах, нравственную целостность человека и его повседневное функционирование [274]. К сожалению, его последователи, в первую очередь Аристотель, сместили акцент на интеллектуальную сторону процесса, которая более опосредованно влияет на повседневную жизнь [274]. Таким образом, если Сократ посвятил свою жизнь поиску мудрости, то его последователи перенесли внимание на распространение знаний [274].

Мудрость — это голос разума, побуждающий клиентов управлять своим поведением, полагаясь на комбинацию логики и здравого смысла. Однако важно рассматривать мудрость с точки зрения основных жизненных целей и ценности осознанных действий. Мудрость — это главная добродетель [61]; без адекватной опоры на мудрость другие добродетели, описанные в следующих четырех главах, понять будет невозможно. Чтобы иметь добродетельный характер, человек должен глубоко понимать значение добродетели [137]. Мудрость составляет основу добродетельного поведения, и нехватка мудрости — это путь к деструктивным действиям [103].

Развитие мудрости основывается на критическом исследовании всех убеждений [235]. В диалоге “Менон” Платон сравнил Сократа с электрическим скотом, который жалит людей, чтобы они проснулись. Когда убеждения человека подвергаются критической экспертизе и даже опровергаются, человек приближается к мудрости, потому что даже если его убеждения будут опровергнуты, центральный аспект мудрости предполагает понимание того, что вы чего-то не знаете [235].

Для развития мудрости нужно время [228]. Мудрость предполагает отказ от сиюминутных увлечений и несущественных понятий, чтобы начать поиск вечных истин — процесс, занимающий целую жизнь [394]. Поиск мудрости требует ежедневных усилий и длительного вдумчивого обсуждения [323].

ГЛАВА 12

Смелость

*Достаточно ли вы смелы,
чтобы быть собой?*

Смелость кажется необычной темой для сеансов психотерапии. На еще более базовом уровне большинство людей не считают, что смелость играет какую-то важную роль в их повседневной жизни. Однако правильное понимание смелости во многих смыслах будет способствовать продвижению этой добродетели в современном обществе. Если смотреть на нее глазами Сократа, смелость является важной, а порой и главной задачей работы со многими клиентами.

В диалогах Платона Сократ неоднократно проявляет интерес к четкому и объективному определению этого понятия. Сократ спрашивает афинского полковника Лахета: “Попытайся же снова определить мужество — каким образом во всех этих различных вещах оно оказывается одним и тем же”.¹ Хотя Сократ надеется выяснить это с помощью диалога, термин вызывает у Лахета замешательство. Лахет отвечает: “У меня привычка, Сократ, не отступать... и я негожую при мысли, что не могу выразить в словах то, что у меня на уме. Мне кажется, я понимаю, что такое мужество, и я не знаю, каким образом оно от меня только что ускользнуло, так что я не могу схватить его словом и определить”.² Даже когда мы думаем, что понимаем что-то, абстрактные понятия всегда трудно определить с четкостью, последовательностью и объективностью. Тем не менее этот диалог полезен для рассмотрения абстрактных идей и исследования того, как они проявляются в повседневной жизни. Вернемся к поиску Сократом значения понятия “смелость”.

¹ *Лахет*, 191.

² Там же, 194.

После того как к их разговору с Лахетом присоединяется Никий, Сократ подводит итог обсуждения: “А я, мне кажется, понимаю, и мне представляется, что он называет мужество некоей мудростью”.³

Смелость — это качество, которое, хотя и всегда присутствует, но почти не проявляется в современном обществе. В большинстве случаев люди проводят жизнь, перемещаясь между домом и работой или выходя вечером поужинать с друзьями, не опасаясь при этом за свою жизнь. Несмотря на недавние террористические атаки и редкие случаи насилия с применением огнестрельного оружия, жизнь в современном мире по большому счету безопасна и не представляет никакой угрозы.

Смелость помогает преодолеть множество проблем. Она играет важную роль в лечении изнурительных тревожных расстройств [380]. Тем не менее для лечения многих форм этих расстройств сократический подход не нужен. Множество эмпирических данных, посвященных краткосрочному лечению тревожных расстройств, говорит о том, что тут эффективна простая экспозиционная терапия. Экспозиция опасной ситуации является эффективным и действенным методом лечения большинства фобий, социальной тревожности, панического и обсессивно-компульсивного расстройства, а также многих случаев посттравматического стрессового расстройства. Таким образом сократический подход, скорее всего, будет играть второстепенную роль на этих сеансах. Однако такой подход будет полезнее, если клиенты страдают от общего беспокойства или хронической социальной тревожности.

Понимание природы смелости

Несмотря на то, что смелость — это обычное, часто используемое в повседневной жизни понятие, поиск его четкого и полезного определения является сложной задачей. Так, целью одного исследования было выявление типичных примеров смелых поступков [379]. Ознакомившись с описанием более чем тысячи таких поступков в рассказах от первого лица, исследователи отклонили большинство из них неподходящими — их нельзя было квалифицировать как проявление смелости [379]. Так что же представляет собой смелость? Простая безрассудность не обязательно указывает на смелость [424]. Как правило, смелость подразумевает храбрые поступки, направленные на защиту важной жизненной ценности. Смелый человек

³ Лахет, 195.

идет на риск, который должен быть оправдан. Когда человек противостоит опасности ради развлечения или острых ощущений, это правильнее считать безрассудством, а не проявлением смелости.

Современная интерпретация метода Сократа подтверждает, что смелость — это сложное качество, связанное с потенциально опасной ситуацией, угрожающей причинением реального вреда, когда человек осознанно решает подвергнуть себя опасности в надежде получить достойный результат [384]. Смелость также предполагает достоинство и настойчивость, требуемые для выполнения этих действий [370].

Смелость возникает в ситуациях, представляющих некоторую степень риска или опасности; в ситуациях, в которых большинство людей может оцепенеть или убежать [430]. Однако степень опасности во многом зависит от индивидуальных особенностей восприятия человеком трудностей, риска и потенциального вреда [405]. Смелость нужна при противостоянии, например физическим угрозам, с которыми сталкиваются солдаты и полицейские. Однако она также важна и в социальных ситуациях, с которыми сталкивается большинство людей в повседневной жизни. Смелость требуется, чтобы противостоять общественному мнению, сказать что-то, что может быть воспринято как глупость, оказаться единственным сторонником новой идеи или одеваться, нарушая общепринятые нормы.

Смелость нужна клиенту всякий раз, когда психотерапевт помогает ему справиться с чувством страха и тревоги. Страх заставляет концентрироваться на безопасности и защите, мешая проявлению смелости [491]. Смелость не означает отсутствие страха при столкновении со сложными ситуациями. Переживания страха и физиологическое возбуждение — это нормальные явления, которые не являются проявлениями смелости или трусости. Страх нельзя контролировать; но поведение при столкновении со страхом может быть показателем смелости [136]. Смелость заключается не в бесстрашии, а в мудрых действиях [478].

Смелость полагается на мудрость, позволяющую определить, что лучше в долгосрочной перспективе. Смелость означает осознание достойной цели [104] и того, что для ее достижения следует эффективно действовать, несмотря на страх [137]. Без достойной цели готовность идти на риск можно охарактеризовать как стремление к острым ощущениям, безрассудству или браваде, а не как смелость [137]. Сократ говорил: “И мужественным, я думаю, мы назовем каждого отдельного человека именно в той мере, в какой его яростный дух и в горе, и в удовольствиях соблюдает указания рас-

судка насчет того, что опасно, а что неопасно”.⁴ Таким образом, смелость требует знания о том, чего следует опасаться [423], потому что трусливые действия опасны для морального облика человека [430].

Мудрость необходима действиям для того, чтобы их можно было считать смелыми. Смелость предполагает знание о том, какие ситуации действительно опасны, а какие нет. Согласно сократической точке зрения, если человек знает, что такое добро и нравственное поведение, он автоматически будет совершать правильные поступки, не обращая внимания на страх или опасность [430]. Мудрость — это ключ к смелости, потому что и герой, и трус действует так, чтобы, согласно своему представлению, причинить себе наименьшее количество вреда [430].

Смелость требует практических знаний о том, как справляться с трудными ситуациями. Необходимо знать, когда, где и как предпринимать сопряженное с риском действие [405]. Следует также реально оценивать свои возможности и человеческие слабости в более общем плане [101]. Смелость зависит от мудрости, так как включает понимание морали и добродетели [489]. Также ее следует рассматривать как знание о том, чего следует, а чего не следует опасаться [12]; не нужно быть бесстрашным, нужно научиться меньше бояться. Чтобы действия считались смелыми, они должны основываться на моральных ценностях и быть направлены на достижение важных целей [378; 424].

Смелость проявляется в бесстрашных поступках [424]. Она означает, что человек не просто знает о том, чего следует бояться, но также перед лицом страха, искушения или принуждения остается верен своим убеждениям [16]. Если у человека есть смелость, он не позволяет страху или опасности отвлечь себя от выбранного плана действия [101]. Смелые поступки связаны с осознанием того, чего стоит риск по сравнению с опасностями, которых следует избегать [478]. Смелость включает в себя добровольный выбор действий, которые предпринимаются с осознанным и продуманным намерением и нацелены на позитивный результат [104; 147]. В сочетании с мудростью смелость дает человеку силу и решимость выбирать план действий и следовать ему на пути к желаемым целям [420]. Смелость позволяет человеку рационально выбирать желаемое поведение, не реагируя на страх и тревогу [424]. Несмотря на рациональное желание уйти или избежать опасной ситуации, человек проявляет силу воли, необходимую для подавления негативных эмоций и переживания трудной ситуации.

⁴ *Государство*, 4, 442.

Смелость можно рассматривать как упорство, проявляемое вопреки субъективному восприятию страха [319]. Смелость оставляет пространство для логической аргументации, что помогает человеку даже перед лицом опасности выбирать правильные действия [491]. Также смелость предполагает выносливость [104] и стойкость [206] при совершении правильных и важных действий [208].

Рискованные ситуации

Люди часто ассоциируют смелость с некоторой опасностью для жизни; другими словами, смелость возможна только во время военных действий или, например, когда полицейские или пожарные рискуют собой ради спасения других. Однако Сократ выносит смелость за рамки этих ситуаций и считает ее возможной в повседневной жизни [152]. Согласно Сократу, смелость предполагает понимание того, что является важным и за что стоит бороться. И наоборот, когда человеку не хватает смелости, он не способен на правильные поступки, поскольку видит слишком большие угрозы и риски в вещах, которых на самом деле вовсе не стоит бояться [491]. Подобное неведение означает неправильное представление о рисках и опасностях [491]. Согласно сократическому методу, смелость влечет за собой надлежащее поведение, даже если существует риск социального дискомфорта, неодобрения или неприятия [261].

Смелость помогает справляться с тревогой, которая сопровождает жизнь людей в бедности [208]. Многие клиенты борются с финансовыми проблемами, порождающими постоянное беспокойство — будет ли чем платить за квартиру, на что покупать еду и бензин или оплачивать проезд в общественном транспорте. Требуется мужество, чтобы переносить каждодневные трудности и при этом сохранять душевные силы и порядочность и поддерживать других.

Смелость нужна и тогда, когда человек сталкивается с серьезной болезнью или смертельным недугом [208; 212]. В ходе полуструктурированных интервью с участием 21 пожилого человека (в возрасте от 67 до 94 лет), которые страдали хроническими заболеваниями, прозвучала общая мысль о том, что воспитание смелости — это процесс, занимающий всю жизнь [132]. Смелость позволяет человеку достойно встретить смерть [252].

Нехватка смелости чаще всего можно наблюдать в социальных ситуациях. Социальное давление способно нарушить естественное поведение

человека на работе, в школе и в семье. Смелость можно описать, как готовность противостоять социальному давлению, вести себя соответственно своим убеждениям и говорить то, что думаешь, даже если другие считают иначе. Смелость требуется, чтобы держаться своих убеждений, даже когда большинство их не разделяет. Смелость дает силу противостоять давлению сверстников [461] и помогает пережить риск оказаться отвергнутым обществом. Однако в социальных ситуациях и на работе многие люди воздерживаются от выражения непопулярных взглядов. Некоторые боятся конфронтации, особенно на рабочем месте. Они позволяют коллегам совершать противоправные действия, потому что боятся испортить отношения или получить что-нибудь плохое в ответ. Их трусость проявляется, когда они молча терпят грубость коллег и сексуальные домогательства начальства или жестко следуют корпоративным правилам, когда требуется отзывчивость и индивидуальный подход.

Недостаток смелости проявляется и в семейных отношениях. Бывает, что один член семьи задает тон поведению, интересам и активности, а остальные следуют его примеру, даже если у них другие взгляды. По мнению Сократа, смелый человек в своем поведении не нуждается в социальном одобрении [424]. Смелость — необходимое условие и для других добродетелей [290], потому что дает человеку внутреннюю силу, часто необходимую для ответственных действий.

Наконец, смелость нужна и для того, чтобы принимать себя вместе со всеми слабостями, ошибками и недостатками [465]. Осознание собственных ограничений не делает клиента слабее, но может быть использовано им в качестве мотивации к самосовершенствованию. Также развивать смелость необходимо для того, чтобы быть верным себе и жить по своим стандартам и идеалам [290]. Людям часто полезнее действовать искренне и быть самими собой, не пытаясь добиться общественного одобрения или кому-то угодить [435]. Чтобы сохранять верность самому себе, нужна смелость, особенно в подростковом возрасте. Также смелость нужна в терапии для непредвзятого исследования, чтобы клиент был готов увидеть свое истинное “я” [372]. Целью терапии часто является помощь клиентам в том, чтобы они набрались смелости быть несовершенными [64]. На более глубоком уровне, чтобы стать добродетельным человеком, нужно придерживаться определенных принципов и быть готовым действовать в соответствии с ними [206].

Терапевтический диалог как стимулирование смелости

Сеансы психотерапии можно использовать для развития смелости. Клиенту надо помочь определить ситуации, в которых ему было бы выгодно проявить смелость; он должен рассмотреть причины своей трусости и переключить внимание с возможности получить (незначительный) ущерб из-за смелых действий на осмысление их необходимости. Таким образом, оценивая будущие действия, клиент сможет минимизировать связанные с ними риски и держать в уме желаемые цели. Терапевтический диалог можно использовать для устранения таких препятствий, как незнание или ошибочные ценности, которые мешают смелому поведению [424].

Для развития смелости можно использовать позитивные самоутверждения. В ходе исследования страха высоты были опрошены 50 взрослых участников, которые разделились на три группы: 29 человек почти не боялись; 9 человек боялись так, что не смогли заставить себя завершить исследование; 12 человек сообщили о сильном страхе высоты, который они нашли в себе силы преодолеть [270]. Анализ показал, что представители “отважной” группы, преодолевшие свою боязнь при столкновении с опасной ситуацией, использовали позитивные самоутверждения, сохранив сосредоточенность и решимость. Эффективная психотерапия включает основанные на когнитивном переструктурировании стратегии развития позитивных ожиданий и адаптивных установок для управления поведением.

Смелость можно наблюдать, когда человек сталкивается с социальной тревогой и другими фобиями. Клиенту нужна храбрость, чтобы противостоять давлению социальных норм, сверстников и риску подвергнуться насмешкам. Например, взрослый клиент описал свой иррациональный страх перед путешествиями на самолете. Он рассказал, что у него часто возникала мысль: “Самолет упадет, и я умру”. Он злился сам на себя из-за того, что его боязнь перелетов не раз портила семейный отдых и сорвала планы посещения Диснейленда. Однако он понял, что может укротить свою тревогу, если поставит перед собой более важную цель — вырастить своих детей так, чтобы они не испытывали подобного страха. Я объяснил ему суть ролевой копинг-модели, которая демонстрирует проблему и позволяет работать над ее преодолением: “Я не позволю своей тревоге разрушить семейный отдых”; “Я не хочу быть плохим примером для своих детей”.

Терапия часто требует индивидуализированного подхода. Стратегии управления пугающими или опасными ситуациями зависят от человека, поэтому должны учитывать его плохие воспоминания и пережитые ужасы [242]. Даже обычные проблемы могут вызвать у человека чрезмерное чувство дистресса, который будет блокировать эффективные действия. Например, взрослый клиент переживал из-за ряда происходивших друг за другом стрессовых событий. Он сообщил, что в настоящее время работает на полставки и ищет новую работу, которая лучше отвечала бы его интересам и приносила больше денег. Однако ему нужно было сделать это как можно скорее, потому что его жена была беременна третьим ребенком. Он искал вакансию офицера полиции и подал заявки во все участки своего округа, но прием на работу был приостановлен. Через неделю на сеансе терапии он также сообщил, что домовладелец продал квартиру, которую он снимал со своей семьей, и теперь у них было шесть недель, чтобы съехать. Клиент описал свои проблемы как “идеальный шторм” по названию одноименного фильма. Он чувствовал, что его маленькой семье, как кораблю в этом фильме, суждено было затонуть: три огромных “волны” накатили одновременно и накрыли их с головой. Вместо того чтобы оспаривать его точку зрения, психотерапевт построил свою работу на этом образе, воспользовавшись им для смещения фокуса обсуждения. Психотерапевт напомнил, что в фильме корабль затонул из-за неправильного выбора, сделанного капитаном и членами команды: они не хотели выбросить за борт свой груз и продолжали идти медленным ходом. Если бы капитан корабля сделал другой выбор, фильм мог бы закончиться по-другому. Это означало, что, если клиент расширит свой поиск работы, включив в него смежные специальности (например, охранник, пожарный или фельдшер), он сможет обойти “шторм”. Однако если он будет упорно откладывать поиск новой работы и нового жилья, то корабль может затонуть. В течение трех сеансов психотерапевт использовал эту аналогию, чтобы помочь клиенту выбрать другой путь, рискнув выйти из безопасных вод, и советовал ему набраться терпения, чтобы пережить шторм. Психотерапевт попросил его представить свою жизнь через пятнадцать лет, если он пойдет тем или иным из предлагаемых путей. Первый путь заключался в том, чтобы и дальше искать работу только в полиции. В этом случае его финансовые проблемы усугубятся, потому что в радиусе ста километров от его дома нет свободных вакансий. Второй путь предполагает рассмотрение других сфер деятельности, пусть даже эта работа не слишком ему нравится. Психотерапевт попросил клиента представить, какой будет его жизнь, если

он согласится на работу в офисе или участковым инспектором. Затем он попросил его подумать о других вакансиях, на которые он мог бы претендовать со своей квалификацией. Так, вместо полицейского он мог бы работать следователем для страховой компании. В этой области он мог бы добиться больших результатов и достичь финансовой безопасности, пусть даже работа не соответствует его первоначальному плану. С помощью метафоры “идеального шторма” клиент понял, что упорно держится только за один план действий, пренебрегая надвигающейся на его семью бурей, которая может закончиться катастрофой. Однако если клиент расширит свой поиск, включив в него другие варианты, то сможет наметить новый курс. Он сможет обойти опасное место и переждать, пока шторм не утихнет. Со временем он сможет вернуться к более подходящему для себя и своей семьи долгосрочному плану действий. В течение одного сеанса терапии клиент с психотерапевтом исследовали мысль Сократа о том, что “ничто не может навредить достойному человеку”, и клиент переключил свое внимание с действующих факторов стресса на силу и решимость, необходимые для решения проблем. Вместе с психотерапевтом он определил свои потенциально сильные стороны, которые мог бы развить, если бы ему удалось справиться с нынешними проблемами. Клиент увидел луч надежды в темных тучах.

Семейные конфликты также могут быть причиной серьезных и продолжительных проблем. В некоторых семьях один член семьи становится доминирующим и претендует на лидерство. Так, взрослая клиентка чувствовала огромное давление из-за необходимости посещать все семейные посиделки, независимо от своего напряженного графика. Хотя клиентка была взрослым, самостоятельным и успешным человеком, она боялась семейных конфликтов и не хотела, чтобы родители от нее отвернулись. Сократ показал свою силу, которая позволила ему сказать “нет”, когда окружающие подталкивали его сделать или сказать то, что он считал неправильным [103]. Человека не должно беспокоить, как на него отреагируют другие [431]. Наоборот, важно отстаивать идеи, которые он считает правильными, даже если все будут против.

Эффективная терапия требует от клиента смелости меняться. Вероятность того, что он продолжит терапию, выше, если у него остается хоть немного смелости. Эта смелость должна основываться на вере как психотерапевта, так и клиента в то, что последний способен выдержать пристальное внимание к себе, а также что, пройдя курс психотерапии, он станет сильнее.

Психотерапевт должен поощрять смелость клиента, делая акцент на его сильных сторонах и указывая на решение прошлых проблем, в которых он проявлял смелость [156]. Например при работе со взрослым клиентом, который был чрезмерно услужлив и немного робок, с помощью сократического диалога психотерапевт смог вселить в него уверенность и укрепить способность решать семейные проблемы. Здесь, по мнению психотерапевта, неуместен был слишком прямой вопрос: “Когда в последний раз вы проявляли смелость в своих поступках?” Лучше было расспросить клиента об опыте решения аналогичных проблем в прошлом.

- Вам когда-нибудь приходилось сталкиваться с подобной ситуацией?
- Были ли случаи, когда вы решили проблему достаточно хорошо?
- В чем была проблема?
- Как вам удалось тогда с ней справиться?
- Как вы думаете, вы могли бы попробовать аналогичную стратегию сейчас?

Многие клиенты склонны фокусироваться на своих недостатках и ошибках и, возможно, не помнят, как в прошлом успешно справлялись с трудными ситуациями. Таким образом, иногда психотерапевту полезно знать о прошлых событиях, которые повлекли за собой успешный копинг со стороны клиента. Могут быть полезны и другие директивные вопросы.

- Вы помните, как несколько недель назад мы обсуждали ваши разногласия с кузенком?
- Как вы отреагировали?
- Я знаю, что это была неприятная ситуация, но вы смогли сохранить спокойствие и упорство. Как вам удалось справиться с этим тогда?
- Как вы думаете, вы смогли бы повторить нечто подобное сейчас, в нынешней ситуации?

С помощью продуманных вопросов и ненавязчивого стимулирования можно побудить даже робких клиентов вести себя смелее и увереннее. Психотерапевт должен выделить сильные стороны клиента, чтобы тому было на чем строить уверенность, необходимую для противостояния проблемам вместо ухода от них.

Чтобы подтолкнуть клиента к смелым действиям, можно использовать индуктивную аргументацию [328]. Если клиентам удалось справиться с одной проблемой, это можно использовать как ориентир для будущих копинг-усилий. Будет полезно даже немного польстить ему.

- Вы помните, три недели назад у вас была аналогичная проблема с вашим соседом?
- Как вы тогда решили конфликт?
- Мне кажется, вы смогли поговорить с ним прямо, но доброжелательно. Как думаете, могли бы вы использовать аналогичную стратегию сейчас со своим коллегой?

Такие вопросы не стоит все сразу, их надо использовать в ходе диалога, чтобы помочь клиенту самому определить полезные копинг-стратегии и поддержать его уверенность в себе.

Выводы

Для некоторых клиентов смелость может стать важной целью терапии [329]. Часто страх и неуверенность у клиентов являются проявлением трусости. Поэтому терапевтические дискуссии о страхе, тревоге и смелости могут быть полезны широкому кругу клиентов. Смелость позволяет человеку проявить и другие добродетели [36]. Смелость требует мудрости, чтобы понять, стоит ли сражаться, справедливости, чтобы делать то, что хорошо для всех, и умеренности, чтобы бороться только тогда, когда это действительно необходимо.

Смелость важна во многих социальных ситуациях. Слишком часто люди допускают разные формы социальной несправедливости и не вмешиваются, потому что боятся возможных социальных последствий. Можно не сомневаться, что эта апатия стороннего наблюдателя проистекает из недостатка смелости. Клиенты способны стать достаточно смелыми, чтобы защитить себя и других, даже если будут знать, что могут каким-то образом пострадать.

Смелость должна основываться на мудрости и умеренности [211]. Смелые поступки должны диктоваться разумом, а не страхом [211]. Чтобы проявлять смелость, нужно понять, в каких случаях риск оправдан и необходим, а в каких является проявлением безрассудства. Часто клиенты рискуют не здоровьем или жизнью, а положением в социальной группе;

они бояться испытать неловкость, общественное неприятие или подвергнуться насмешкам. Человек может укротить свой страх путем осознания цели, направляющей его важные действия [165]. Смелость — это способность выбирать разум, а не эмоции, готовность встретиться с опасностью и противостоять страху ради достойных целей [491]. Смелость предполагает рациональный выбор при столкновении с опасностью или страданиями [424]. Смелость находится где-то посередине между трусостью и безрассудным поведением [381]. Смелость создает мосты между склонностью человека к безопасности и стремлением к росту и развитию [165].

ГЛАВА 13

Умеренность

Научиться ограничивать свои желания

Сеансы психотерапии часто фокусируются на том, чтобы помочь клиентам самосовершенствоваться и лучше контролировать себя [332]. Самоконтроль помогает сдерживать или перенаправлять свои побуждения и желания [472]. Взгляд Сократа на умеренность может стать полезным ориентиром в лечении. Развитие умеренности опирается на способность разума контролировать страсти и побуждения [478].

Терапевтический диалог может быть основан на процессе самопознания, помогая клиентам анализировать свои ценности и приоритеты [18]. Терапия позволит им развить самоконтроль над побуждениями, желаниями и страстями, чтобы поддерживать эффективное равновесие в жизни. Клиенты смогут научиться действовать так, чтобы приносить пользу себе и другим [296]. В ходе терапии они разовьют мудрость, силу и мотивацию, чтобы последовательно направлять свое поведение к конструктивным целям [289]. Цель — рациональное самоопределение через самонаблюдение с помощью диалога, в котором логика объединяется с личным жизненным опытом [316].

Согласно учению Сократа, большинство форм чрезмерного поведения проистекает из невежества. Следовательно, умеренность нуждается в мудрости [94], чтобы снизить значение преходящих физических удовольствий [164]. Клиенты демонстрируют паттерны чрезмерного потребления не из-за слабой воли, но из-за того, что им не хватает знаний, мудрости и жизненных целей [205]. Задача сократического подхода — объединить желания с мудростью, делая упор на важных и продолжительных удовольствиях [499]. Чтобы умеренность была эффективной, она должна направляться мудростью, тогда убеждения и желания человека будут полностью совпадать с его жизненными целями [94]. Мудрость помогает клиентам

понять ничтожность большинства преходящих удовольствий, тем самым снижая силу желаний. Мудрость помогает клиентам дистанцироваться от своих страстей и физических побуждений и сосредоточиться на длительных преимуществах добродетели.

Сеансы психотерапии должны сфокусироваться на важных жизненных целях, ценностях и добродетелях. Поскольку некоторые физические удовольствия и материальные блага деструктивны, человек не должен делать удовольствие или наслаждение целью своей жизни [173]. Сократ считал, что, если человек понимает непреходящую ценность мудрости и делает ее своей жизненной целью, все искушения теряют над ним свою силу и кажутся слабыми и неуместными [54]. Людям нужно понять, что некоторые удовольствия не являются для них благом [162]. Единственный предмет, который не может быть чрезмерным или не может достичь опасного уровня — это добродетель.

Люди окружены соблазнами. Множество потенциальных источников удовольствия становится для клиентов искушением, заставляя игнорировать потенциально вредные последствия [60]. Многие формы чрезмерного поведения характеризуются излишним увлечением физическими удовольствиями и повышенным вниманием к материальным благам. Употребление еды, алкоголя и секса можно довести до крайности, превратив хорошее в плохое, удовольствие — в боль, помощь — во вред [205]. Когда удовлетворение желаний доводится до крайности, они превращаются в пороки.

Чрезмерное поведение принимает разные формы, включая наркоманию, переедание, патологическое пристрастие к азартным играм и повышенную сексуальную активность [322]. Даже такие продуктивные действия, как физические упражнения и трудовые привычки, человек иногда выполняет с чрезмерным рвением [452], нанося ущерб своему здоровью и социальному функционированию. Почти все, что делается чрезмерно, может представлять опасность.

Склонность к перееданию сегодня стало обычным явлением. Хотя ожирение часто обосновано биологически и генетически, пищевым поведением некоторых людей управляет желание немедленно удовлетворить любое побуждение. Стандартная интервенция в программах уменьшения веса — сбалансированная диета, включающая полноценное питание наряду с уменьшением порций и повышенным расходом калорий. При этом необходимо сфокусироваться не только на потере веса, но и на соблюдении здорового образа жизни. Изменение образа жизни — надежный путь к устойчивому улучшению.

Чрезмерные влечение к еде, алкоголю, наркотикам, азартным играм или сексуальной активности могут перейти в привыкание [322]. Краткосрочные удовольствия создают долгосрочные проблемы. Модели болезненной зависимости кроются в биологических предрасположенностях, которую можно подавить лекарственными препаратами, но часто эти модели не учитывают влияния психосоциальных факторов на этиологию и лечение зависимого поведения [322]. Ложные ценности и отсутствие самоограничений могут сыграть важную роль в развитии зависимости.

Умеренность может стать полезной целью терапии. В одном из исследований приняли участи 42 взрослых человека, признавших в проблемах с чрезмерным употреблением алкоголя; их научили пить умеренно, и это оказалось эффективным для лечения алкогольной зависимости [438]. Дополнительные исследования с последующим оцениванием показали, что пациенты, обученные умеренному употреблению алкоголя, сохраняли новую привычку в течение последующих тридцати месяцев [490].

Согласно изречению Сократа, люди должны стремиться к умеренности во всем и пытаться избавиться от экстремальных форм поведения. Терапевтический фокус на умеренности помогает клиентам найти золотую середину между двумя крайностями, не привязываясь к чрезмерному потреблению еды, алкоголя, денег или эмоций. Цель — добиться сбалансированного образа жизни. Стремление к удовольствию должно руководствоваться рациональной мыслью [461]. Тело человека постоянно создает потребности, а восстановление естественного равновесия дает ощущение удовлетворения [140]. Большинство людей только выиграют, если умерят свои желания. Например, когда человек хочет пить, для утоления жажды ему не требуется конкретный напиток [368]. Проблемы возникают тогда, когда люди постоянно потакают своим побуждениям, стремясь удовлетворить каждое желание. Идя на поводу у чувственных наслаждений, человек лишь усиливает желания [100].

Погоня за удовольствиями, престижем или совершенством

Практически все можно довести до крайности. Все формы чрезмерного поведения сосредоточены вокруг краткосрочных удовольствий и потакания своим слабостям. Легко определить, представляет ли какая-то вещь опасность, ответив на вопрос: “Если бы вы делали это ежедневно, как бы

это повлияло бы на вас?” Чрезмерные желания часто вызваны погоней за удовольствиями, властью, обладанием, совершенством или престижем. Сократ описал это с помощью метафоры — человек носит воду в протекающих сосудах: “... но сосуды у него дырявые и гнилые, так что он вынужден беспрерывно, днем и ночью, их наполнять, а если перестает, то терпит самые жестокие муки”.¹ Подобно протекающим сосудам, большинство желаний не остаются удовлетворенными надолго [10; 364]. Материальные желания бесконечны и никогда не насыщаются [302]. Если желания не сдерживать, они становятся только сильнее [364]. Когда человек уступает своим чрезмерным желаниям, даже его добрые поступки и качества теряют свою привлекательность [508].

Некоторые клиенты делают чрезмерный упор на удовольствии. Желания и телесные побуждения фокусируются на физических наслаждениях, и большинство людей гонятся за этими приятными ощущениями [187]. Жажда удовольствий обычно не имеет встроенного ограничителя насыщения, и это приводит к перенасыщению и зависимости [40]. Отсутствие умеренности можно наблюдать в чрезмерной погоне за удовольствиями, получаемыми путем беспорядочных половых связей, наркотиков или геймерства. Когда в своих решениях человек руководствуется стремлением к удовольствиям, это часто ведет к чрезмерному поведению [113]. Излишнюю сосредоточенность на удовольствии можно определить по количеству времени, проводимому за разными приятными занятиями.

Некоторые клиенты чрезмерно фокусируются на материальных приобретениях, накоплении денег или каких-то предметов. Жадность приводит к заикленности на деньгах, власти и накоплении. В отличие от циклической природы большинства физических желаний, жадность может стать безграничной и ненасытной по своей природе, управляя всеми поступками человека. Современное общество поощряет чрезмерный интерес к деньгам, накоплению и финансовой выгоде. Чрезмерное поведение может привести к накопительству с акцентом на предполагаемой ценности объектов, которые другим кажутся бесполезными. Некоторые люди борются с чувством одиночества или с фрустрацией, тратя долгие часы на шопинг или делая покупки в Интернете. Чрезмерный акцент на приобретении часто призван заглушить чувство депрессии или отчаяния. Однако в конечном итоге деньги и материальные блага — недостаточное условие для длительного счастья [209].

¹ Горгий, 494.

Отсутствие умеренности можно наблюдать в чрезмерном стремлении к личным достижениям, начиная с карьерных амбиций и заканчивая стремлением к идеальному внешнему виду. Известно, что Сократ публично стыдил афинян за то, что они ставили деньги или социальную репутацию выше своего нравственного облика [35]. Проблемы возникают тогда, когда клиент ценит себя слишком высоко или слишком низко. Напротив, умеренность предполагает реальную оценку своих сильных и слабых сторон и общих для всех людей недостатков [45].

Некоторые клиенты поглощены стремлением к совершенству, но никогда не бывают довольны “достаточно хорошим” результатом. Чрезмерно усердная учеба или работа заставляют порой пренебрегать здоровьем, отдыхом или социальной активностью. Слишком успешный работник полностью посвящает себя работе, которая вытесняет из его жизни всё — близость с семьей, друзьями или романтическим партнером.

Полезно различать необходимые для жизни предметы от ненужных предметов роскоши [421]. Сократ различал необходимые желания (например, голод и жажду) от ненужных (желания определенных продуктов или определенных напитков) [302]. Нормально, естественно и адаптивно удовлетворять основные потребности голода и жажды [320], пока они не переходят в излишества. Желания есть, пить и заниматься сексом естественны, но ими нужно управлять, чтобы не доводить их до крайностей [211]. Триггером физических желаний является потребность человека в чем-то [11], но после насыщения он не должен желать есть или пить в течение определенного времени.

Потакание своим слабостям — это готовность выбирать удовольствия, для которых не требуется каких-то усилий или личных жертв. Чрезмерное поведение может привести к причинению себе вреда [491]. Тенденции к излишествам появляются из-за недостатка самоограничений. Самоограничение — это способность противостоять вредным удовольствиям [281]. не ограничивающий себя человек часто выбирает поведение, характеризующееся примитивными желаниями [389]. Чрезмерный фокус на удовлетворении побуждений приводит к финансовым потерям, социальным последствиям, юридическим проблемам и рискам для здоровья [322]. Расплата может наступить очень быстро или через какое-то время, но в любом случае наносит вред клиенту и его социальному окружению [322].

Сдерживание склонности к излишествам

Целью терапии является помощь клиенту в развитии способности делать рациональный выбор, отказываясь от любого соблазна и удовольствия. Вместо того чтобы просто избегать чрезмерного употребления пищи или алкоголя, клиенты могут научиться ценить здоровый образ жизни, в котором разум управляет желаниями. Они могут научиться приводить свои желания в соответствие с обстоятельствами [209; 211]. Если достичь каких-то целей невозможно, умеренный человек приспособливает свои желания к достижимым способам удовлетворения [59]. Терапия помогает клиентам наслаждаться тем, что у них есть, вместо того, чтобы постоянно пытаться получить больше.

Терапия также поможет клиентам противостоять своим желаниям, подавлять их или уменьшать их интенсивность, а не просто избегать девиантных поступков. Своей целью терапия ставит замену деструктивных привычек на более адаптивные реакции. Чтобы поведение было правильным, необходимо, чтобы поступки были обдуманными, диктовались добрыми мотивами и приводили к желаемым результатам [102]. Клиентов не следует обучать всего лишь стратегиям подавления девиантных действий. Если клиент сосредоточен на переедании, наркотиках или сексуальных побуждениях, ему следует сместить фокус своего внимания. Долгосрочная цель терапии — способствовать интернализации правильных желаний, чтобы культивировать умеренность [472]. После того как у клиента разовьется умеренность в одной области, новые установки и навыки распространятся и на другие области. Клиент научится делать рациональный выбор вопреки соблазнам, предпочитая разум эмоциям, желаниям и побуждениям.

Умеренность основана на самоконтроле [162] и рациональном отношении к удовольствиям, желаниям и искушениям. Саморегуляция — это управляемый разумом самоконтроль, действующий вопреки примитивным побуждениям и безудержным желаниям. Умеренность означает способность контролировать сильные желания, чтобы подавлять чрезмерное увлечение удовольствиями [208; 211]. Умеренность обычно предполагает поиск середины между двумя крайностями [192], будь то жадность и щедрость, работа и игра, социализация и изоляция. Цель состоит не в устранении желаний, а в стремлении к сбалансированному подходу. Любая чрезмерная активность может привести к пренебрежению другими

областями жизни. Если человек сфокусирован только на удовлетворении своих желаний, они начинают порабощать его [318]. Желания можно удовлетворять умеренно, без излишеств [503]. Согласно Сократу, умеренность опирается на самоконтроль и способность удовлетворять свои нужды спокойно и достойно, не прибегая ни к одной из крайностей — чрезмерному удовлетворению или полному воздержанию [177].

В поисках середины между двумя крайностями

Проблемы возникают тогда, когда желаниям чрезмерно потакают (например, чрезмерное переедание, бесконечные покупки) или их чрезмерно подавляют (экстремальные диеты, скупость). Умеренность стремится к компромиссу [192; 477]. Поэтому во многих терапевтических ситуациях цель состоит в том, чтобы достичь середины между крайностями недостатка и избытка [63; 318; 508]. Разум должен руководить побуждениями и желаниями [84], чтобы желания выражались в сдержанной форме, без полного блокирования или фрустрации [60]. Цель терапии — достичь равновесия, будь то “сбалансированная диета”, “размеренный образ жизни” или “уравновешенная личность”. Цель заключается в поиске баланса между краткосрочными желаниями и долгосрочным удовлетворением [499]. Клиента необходимо перефокусировать с временных удовольствий, которые могут вести в будущем к страданиям, на прочные источники удовлетворения жизнью [177].

Чрезмерными желаниями можно управлять с помощью достижения равновесия между физической активностью, эмоциями и основными побуждениями [100]. Например, клиент страдает от хронической депрессии, усугубляемой полным стрессов образом жизни, чрезмерно высокими требованиями к себе и нереалистичными ожиданиями. Он — отец-одиночка, воспитывает двоих детей и работает заведующим складом с полной занятостью. Вдобавок по вечерам клиент посещает курсы в колледже. Из-за плотного графика он часто пренебрегает отдыхом, увлечениями, сном и правильным питанием. У него сформировались привычки трудоголика, у которого не остается времени на семью и друзей. Терапия должна была помочь побороть свою чрезмерную приверженность работе и стремление к максимальной производительности. Психотерапевт использовал аналогию акробата-канатоходца в цирке. Идя по канату, акробат сохраняет

равновесие с помощью длинного шеста, регулируя вес груза на его концах. Психотерапевт сравнил вес на левом конце шеста с работой и учебной нагрузкой клиента, а на правом — с семьей, детьми и домом. Чтобы сохранять равновесие, канатоходцу нужно следить за двумя концами. Если клиент уделяет одной области слишком много внимания, это значит, что другими областями он пренебрегает, из-за чего может потерять равновесие и упасть. Кроме того, когда он чувствует себя усталым, больным или голодным, ему намного труднее удерживать баланс. Эта аналогия помогла клиенту оценить преимущества идеи баланса разных сфер жизни.

У сильно пьющих людей можно развить навыки самоконтроля, научив их употреблять алкоголь в умеренных количествах [98; 475], хотя на практике это редко получается. В более общем плане клиенты могут научиться определять ситуации с высоким риском, устанавливать четкие ограничения и формировать альтернативное поведение [475]. В одном исследовании в течение восьми месяцев анализировалось благотворное влияние обучения умеренности [98]. Терапия может нарушить автоматическую связь между желаниями (субъективными побуждениями) и направленными на их удовлетворение преднамеренными действиями.

В терапии полезно исследовать прошлые периоды чрезмерного поведения клиента, чтобы изучить как позитивные, так и негативные последствия. Терапевтический диалог может исследовать несколько отдельных областей, в которых такое поведение становилось источником проблем в его жизни (переедание, злоупотребление веществами, чрезмерные траты). С помощью вопросов психотерапевт ведет интерактивный диалог [328], чтобы клиент не чувствовал, что ему читают лекции и отчитывают за предыдущие проступки. Терапевтический диалог помогает исследовать последствия поведения, не ставя перед клиентом каких-то задач, не следуя стандартам и не возлагая на него каких-то ожиданий. При исследовании отношения клиента к правильному поведению [263] и последствиям своих поступков психотерапевт проявляет уважение и любознательность. Он не занимает позицию проповедника или морализатора, осуждающего клиента за ошибки. Напротив, позиция психотерапевта эффективна тем, что, обсуждая с каждым клиентом его актуальные проблемы, он постепенно нащупывает более продуктивные тенденции. В ходе такого диалога клиенты учатся давать оценку отдельным проблемам, вызванным излишествами. Терапевт не пытается “направлять” клиента по определенному жизненному пути, но выстраивает “ограждения”, чтобы тот не сорвался вниз по скользкому склону [255].

Терапия помогает развить в клиенте умеренность, исследуя прошлые случаи, когда он ограничивал себя, несмотря на побуждения и имеющиеся возможности. Можно помочь клиентам исследовать результаты сдержанности, рассмотрев влияние их проблемного поведения на других. Со временем клиент научится находить внутренние и внешние способы поощрять самоограничение. Он сможет предвидеть возможные негативные следствия чрезмерного поведения в будущем. С помощью терапевтического диалога важно научить клиентов предвидеть риски, опасности и побочные эффекты их привязанности к излишествам. Когда человек позволяет своим желаниям расти, их становится трудно удовлетворить, они вызывают чувство фрустрации и разрушают его жизнь [247]. Например, женатый клиент сообщает о повторявшихся проблемах с сексуальной неводержанностью. Он любит флиртовать с молодыми женщинами и иногда заводит небольшие интрижки. Он понимает, что эти действия являются источником потенциальных проблем, и жена уже дважды ловила его на изменах. Психотерапевту важно отказаться от любого выражения собственного мнения по таким деликатным темам, как неверность, свобода в браке или сексуальное возбуждение от побед. Психотерапевт задает клиенту серию вопросов, чтобы исследовать потенциальные опасности его действий.

- Как ваша жена отреагирует, если снова поймает вас?
- Что сказал бы об этом ваш начальник?
- Что сказали бы ваши родители?

Дополнительные вопросы могут помочь изменить точку зрения клиента с помощью смены ролей.

- Как вы думаете, как вы отреагировали бы, если бы ваша жена завела интрижку?
- В наше время видеокamеры установлены на каждом шагу. Что произошло бы, если кто-то заснял бы вас на видео?
- Как отреагировал бы ваш начальник, если бы прочел в газете о вашем романе?
- Что подумал бы ваш сын, если бы вошел в комнату и застал вас там с другой женщиной?

Можно попробовать изменить точку зрения клиента, посмотрев на события во временной перспективе.

- Вы надеетесь остаться в браке или хотите развода?
- Каким вы видите свой брак в ближайшие несколько лет?
- Что для вас этот брак?
- Как вы будете реагировать, если через пятнадцать лет узнаете, что ваш сын пошел по вашим стопам и признался вам, что изменяет своей жене?
- Что вы ответите ему, когда он заявил: “У тебя тоже были романы! Что плохого в том, что и у меня они есть?”

Цель диалога — заронить семена чувства вины, которое можно использовать для подавления потенциально проблемных желаний. В ходе этих бесед психотерапевт задает ряд вопросов, чтобы исследовать разные точки зрения клиента, не критикуя его напрямую. Психотерапевт неоднократно рекомендовал клиенту вместо того, чтобы фокусировался на моментальном побуждении или удовольствии, заглянуть в будущее, чтобы спрогнозировать потенциальные негативные последствия своего поведения. Психотерапевт стремился развить в клиенте самоограничение путем формирования у него способности предвидеть потенциальные последствия своих действий.

Ценность предчувствия вины или сожаления

Предчувствие чувства вины можно использовать для подавления девиантных желаний (алкоголь, еда, шопинг, измена). Психотерапевт помогает клиентам отвлечь внимание от ожидаемого удовольствия, которое принесет поступок, и вместо этого оценивать возможные негативные последствия. Полезно выявлять аналогичные ситуации, которые помогут по-новому взглянуть на проблему [329]. Например, клиентка описывает постоянную тягу к навязчивой уборке и стирке. Она считает, что ее действия приемлемы, потому что никому не причиняют вреда. Психотерапевт указывает на сходство между ее словами и заявлениями, которые часто можно услышать от наркоманов. При навязчивой уборке, как и в случае наркомании, логика игнорируется, что позволяет избежать дискомфорта. Психотерапевт задает клиентке несколько вопросов.

- Если вы будете вести себя таким образом каждый день в течение следующих сорока лет, какой будет ваша жизнь?
- Как вы отреагировали бы, если бы у вашей лучшей подруги была такая же привычка?
- А если проблемой было бы чрезмерное употребление алкоголя, а не чрезмерно частые уборки?

Эти вопросы помогли клиентке изменить отношение к своему поведению с нейтрального на отрицательное, и она начала подмечать негативные последствия периодов чрезмерного поведения. Также сеансы терапии помогли ей найти в себе силы, решимость и самоконтроль, которые дали ей возможность сдерживать свои побуждения.

Большинство желаний требуют немедленного удовлетворения и не учитывают долгосрочных последствий [364]. Многим клиентам необходимо научиться терпеть свои неудовлетворенные желания с помощью отсрочки удовлетворения, частичного удовлетворения или альтернативных подходов. Клиентам важно научиться переключаться с моментального и преходящего чувства удовлетворения на долгосрочное и понять преимущества умеренности. Изменив свою точку зрения, они научатся выносить фрустрацию и депривацию.

Полезно помочь клиентам оценить опасность экстремальных реакций. Практически всё, что делается чрезмерно, может стать дезадаптивным. С помощью вопросов психотерапевт может выявить примеры экстремальных реакций в поведении клиента или его друзей и членов семьи. Будет полезно вспомнить негативные последствия прошлых случаев чрезмерного поведения (например, воспоминания о сильном похмелье помогут избежать следующего запоя). Можно рассмотреть опасность чрезмерного поведения, а также найти примеры самоограничения в прошлом.

Часто можно найти периоды умеренности в недавнем прошлом клиента и изучить вытекающие из них последствия. Будет полезно указать на разницу между краткосрочными удовольствиями и долгосрочным удовлетворением [412]. Многие виды зависимого поведения направлены на быстрое, но временное чувство эйфории. Однако в долгосрочной перспективе большинство вызывающих привыкание действий довольно разрушительны для клиента, а также вредят его семье и друзьям. Клиентам нужно смотреть дальше собственных негативных переживаний депривации, отказываться от краткосрочных удовольствий, предвкушая долгосрочное

удовлетворение и работать над его достижением. В итоге они станут выбирать действия, которые в долгосрочной перспективе будут максимизировать их удовольствие и минимизировать боль [177]. Прекратив чрезмерное поведение, клиенты почувствуют улучшение физического состояния, эмоциональную стабильность, будут эффективнее использовать время, деньги и улучшат социальное функционирование. Терапевтический диалог поможет выделить преимущества поддержания умеренности и начать определять стратегии, которые клиенты могут использовать.

Эффективная терапия выносит диалог за рамки поверхностных тем, чтобы рассмотреть побуждения, которые лежат в основе впадения в крайности. Анализ прошлых жизненных событий, как правило, позволяет выявить случаи, когда клиент чувствовал побуждение поддаться слабостям, но смог подавить его в пользу умеренности. Прошлые эпизоды успешного самоконтроля можно исследовать в поисках стратегии и чувства удовлетворения. Например, взрослая клиентка сообщает о внезапном прекращении романтических отношений. В результате она чувствует себя опустошенной, отвергнутой и одинокой. Несколько недель после расставания клиентка страдает от частых приступов плача, плохой концентрации, потери аппетита и стойкой ангедонии. Психотерапевт спрашивает, как она реагировала на разрыв тремя годами ранее. Она отвечает, что несколько недель страдала и обвиняла себя, но в конце концов успокоилась, и к ней вернулся здравый смысл. С помощью психотерапевта клиентка определила нескольких человек, которые могли ее поддержать, и занятия, с помощью которых она могла сосредоточиться на более приятных переживаниях (например, игра в теннис с хорошей подругой). Психотерапевт спросил, что было бы, если ее друг не ушел бы от нее, а умер бы. Она ответила, что было сильное горе и море слез. Клиентка сочла уместным оплакивать утрату, но вариант “прыгнуть в могилу на похоронах, отчаянно пытаясь вскрыть гроб” сочла чрезмерным. Эту аналогию психотерапевт затем перенес на ее недавние действия и помог увидеть преимущества в том, что жизнь продолжается.

Клиента можно научить культивировать свои навыки подавления или перенаправления девиантных побуждений. Иногда перед входом в сложную ситуацию ему нужно установить для себя границы, которые будут удерживать их от возможного соблазна — например, перед входом в казино установить лимит на сумму, которую можно проиграть, или перед посещением бара определить количество коктейлей, которые можно себе позволить. Можно определять, развивать и практиковать конкретные копинг-стратегии, помогающие бороться с побуждениями и желаниями.

Клиент может научиться избегать чрезмерных эмоциональных реакций и повторяющихся паттернов поведения, развив способность отделять действие от эмоций. Чрезмерные эмоциональные реакции (плач, крик, истерика) обычно отражают преувеличенные когнитивные интерпретации, при которых ситуация воспринимается как ужасная, опасная или угрожающая. Если сильные эмоциональные реакции случаются часто, проблема может быть внутренней (установочной), а не внешней (ситуационной). Умеренность помогает смягчить резкие или жесткие реакции [508]. Клиент и дальше будет испытывать сильные отрицательные эмоции (страх, гнев) или стойкие девиантные желания (жадность, пристрастие), но поймет, что ему не следует действовать на основе первого побуждения. Клиенту можно помочь выражать эмоции и желания в устной или письменной форме, чтобы не дать импульсивным и проблемным желаниям превратиться в деструктивные действия.

Терапевтический диалог направлен на развитие в клиенте самоконтроля [332]. Сократ описал это с помощью метафоры пролетающей в небе колесницы, запряженной двумя крылатыми лошадьми [178]. Одна лошадь хорошо обучена и скачет ровно, позволяя колеснице плавно лететь по воздуху. Однако вторая лошадь импульсивна, норовиста и непослушна. Опытный возничий должен контролировать обеих лошадей и направлять путь колесницы. Ключ к успеху заключается в том, чтобы использовать разум в качестве руководства и не позволять эмоциям или желаниям управлять собой. Эта аналогия дает представление о внутренней борьбе, присутствующей у большинства людей и необходимой для поддержания равновесия в жизни. Сдерживая свои желания, человек достигает гармонии, или равновесия [100].

Чтобы развить новую позитивную привычку и набраться сил, необходимых для защиты от девиантных побуждений, от большинства людей требуется настойчивость, ежедневные усилия и частые напоминания. Как правило, ситуационный триггер вызывает основное побуждение. Затем человек сталкивается с выбором — либо двигаться вниз, к возможному чрезмерному поведению с последующим чувством вины, либо сохранять самоконтроль и наслаждаться более длительным чувством удовлетворения. Тут важно понять, что новые позитивные привычки становятся автоматическими по прошествии времени и при частом использовании. Чем чаще человек использует новое поведение, тем с большей вероятностью оно станет автоматической привычкой. Цель состоит в том, чтобы превратиться из человека, который изо всех сил сознательными усилиями пытается

контролировать побуждения, в человека, который больше не испытывает чрезмерных желаний [100].

Клиент должен испытывать разные эмоции. Если эмоции блокируются или подавляются, они могут стать более слабыми и менее эффективными там, где это требуется [362]. И наоборот, неконтролируемое выражение такой эмоции, как гнев, часто мешает логическим рассуждениям [362]. Некоторым клиентам необходимо бороться с негативными эмоциями, не прибегая к помощи своих проблемных привычек [439]. Клиент может научиться спрашивать себя: “Чего я хочу добиться в этой ситуации?” Можно использовать аналогию управления гневом — иногда уместно чувствовать гнев, но неприемлемо действовать на основании гнева, прибегая к насилию и нанося вред другому человеку с помощью слов или действий. Согласно методу Сократа, человек должен использовать разум, чтобы направлять и контролировать желания и эмоции [439]. Разум помогает подавить эмоции и желания до того момента или ситуации, когда выражать их будет уместно [377]. Самоконтроль означает способность управлять желаниями, импульсами и эмоциями до тех пор, когда их можно будет выразить в контексте продуманного плана [17].

Выводы

Если клиент демонстрирует какую-то форму чрезмерного поведения, важно делать акцент на умеренности. Умеренность надо рассматривать как полезную и безопасную форму поведения; чрезмерность, как правило, создает проблемы человеку и тем, кто находится рядом с ним [136]. Несмотря на соблазн получить легкое удовольствие, клиенты способны научиться делать рациональный выбор. Самоконтроль помогает разуму управлять чувствами, действиями и желаниями человека. Неконтролируемые стремления к удовольствиям, престижу или обогащению могут стать пагубными [222]. Снисхождение к себе порождает ненасытность.

Для развития навыков, необходимых для подавления проблемных желаний и перенаправления в конструктивное русло побуждений, требуется приложить настойчивые усилия. С помощью психотерапевта клиент может научиться перенаправлять свои желания так, чтобы получать более продолжительное удовлетворение. Цель — стремиться к умеренности во всем и избегать всего лишнего. Умеренность предполагает использование разума для управления желаниями, и развитие самоконтроля для воспи-

тания правильных желаний. Основываясь на логической аргументации клиента, психотерапевт с рациональной точки зрения оценивает, в каких областях его жизни проявляется чрезмерность. Процесс ослабления или устранения чрезмерных желаний требует времени [94].

В литературе о наркотической и алкогольной зависимостях тема умеренности воспринимается неоднозначно. Многим клиентам с алкогольной зависимостью помогает лечение, использующее в качестве цели полное воздержание [408]. Полезно рекомендовать пациентам полностью избегать употребления алкоголя. Тот же подход применим и к чрезмерному увлечению азартными играми. Однако невозможно полностью избегать большинства других человеческих пристрастий. Клиенты не могут отказаться от еды или переживания негативных эмоциональных состояний. Следовательно, умеренность может стать оптимальной целью для многих случаев чрезмерного поведения. Цель состоит в том, чтобы способствовать здоровому удовлетворению нормальных побуждений и желаний [84].

В более широком смысле целью психотерапии является самосовершенствование, и оно может включать в себя развитие у клиента восприимчивости к главным добродетелям. Терапевтический процесс основан на индуктивной аргументации, помогающей клиентам исследовать собственный жизненный опыт, развить полезные наклонности и усмирить деструктивные.

ГЛАВА 14

Справедливость

Можно ли одинаково относиться ко всем?

Справедливость может показаться странной темой для сеансов психотерапии. Но в сократовском понимании она является важной терапевтической целью в отдельных клинических случаях. Справедливость относится к ряду типичных терапевтических ситуаций. На сеансах терапии часто обсуждается справедливость и связанные с ней темы гнева, мести и прощения. Некоторые люди игнорируют справедливость, потому что она мешает их жадности, тщеславию или стремлению к удовольствию [482]. Тема справедливости возникает всякий раз, когда клиент решает проблемы, связанные с семейными конфликтами, проблемами на работе и отношениями в обществе. Обсуждение должно включать фокус на ассертивности и управлении гневом.

Принято считать, что справедливость появилась из закона. Однако когда Сократ попытался узнать больше о справедливости, то обнаружил, что правители и судьи Афин мало знают об этом предмете. Точно так же современные судьи, похоже, следуют определенным предписаниям, но одобряют далекие от справедливости решения. Клиенты могут научиться рассматривать справедливость как личную ценность, которая поможет им одинаково относиться ко всем людям. На сеансах терапии следует делать акцент на необходимости быть справедливым и прощать, а не обижаться и мстить.

Справедливость основывается на социальной ответственности [370] и готовности делать то, что будет лучше для всех участников процесса. Чтобы общественные институты функционировали, они должны полагаться на справедливость, равенство и сотрудничество [386]. Справедливость имеет отношение к распределению благ и подразумевает правильное

управление ресурсами и равное их распределение, включая деньги, награды, наказания, жилье и продукты [371]. Справедливость означает одинаковое отношение ко всем людям и защиту их главных свобод [386]. Наделенный властью человек не должен пользоваться своим положением ради личной выгоды [377]. Так как в социальной и экономической несправедливости есть доля вины людей, наделенных положением и властью, они должны защищать менее обеспеченных членов общества [386]. Есть многочисленные свидетельства того, как люди пользуются преимуществами своего должностного положения, что приводит к несправедливому распределению ресурсов. В обществе, где нет справедливости, распространяются раскол, враждебность и противостояние [377].

Чтобы люди могли жить в обществе, у них должно быть развито гражданское чувство по отношению друг к другу [246]. Граждане должны выходить за рамки личных интересов и индивидуальных взглядов, чтобы воспринимать себя как часть единого целого [18]. Эти идеи похожи на те, которые содержатся в работах Альфреда Адлера об общественной пользе как руководстве для психотерапии. Справедливость предполагает кооперацию [362] на благо всего общества. Справедливость способствует гармонии в обществе и взаимной поддержке между людьми [264]. Чтобы вести себя справедливо и ответственно, человек должен быть способен идентифицировать себя с людьми, обремененными заботами [391].

Справедливость основывается на объективности и честности в распределении труда, благ и полномочий [385]. Общество быстро превратится в анархию, если большинство его решений не будет руководствоваться справедливостью [107]. Точно так же, согласно Сократу, у несправедливого человека происходит разрушение его нравственного облика.

Справедливость — это сложная тема, которая влияет на поведение и решения человека в разных областях жизни. Во-первых, управление должно осуществляться справедливо (кто какую работу делает). Во-вторых, справедливость должна играть главную роль в распределении благ (кому и сколько платить). В-третьих, справедливость должна быть основой судебных разбирательств (помогать определять виновность и невиновность человека). В-четвертых, справедливость связана с возмещением (как исправить ситуацию после нанесения вреда одному человеку другим). Наконец, справедливость играет центральную роль в переговорах (как найти золотую середину между двумя противоположными взглядами).

На элементарном уровне справедливость предполагает принятие решений о том, как честно и беспристрастно реагировать, столкнувшись с труд-

ной проблемой или спорной ситуацией. Во многих случаях справедливость включает принятие решений, связанных с межличностным поведением. Типичные проблемы могут возникать на работе и дома, особенно когда наделенный властью человек имеет отношение к распределению ресурсов.

Справедливость вытекает из размышлений о том, как вынести честное, основанное на правильных мотивах решение. Справедливые решения не зависят от общественного мнения или популярности, но полагаются на рассудок и здравый смысл. Как говорил много лет назад Уильям Пенн:¹ “Правое есть правое, даже если все против него, и неправое есть неправое, даже если все за него”. Люди должны выработать привычку игнорировать общественное мнение или групповой консенсус и научиться полагаться на рассуждения, определяя, являются ли их действия справедливыми [9]. Для принятия решения можно использовать вопросы: “Будет ли правильно дать отпор?”, “Что может сделать эту ситуацию еще более проблематичной?”

Справедливость предполагает использование разума и интеллекта для управления побуждениями, желаниями и страстями [9]. Ее можно сравнить с мастерством столяра [364]: у вас могут быть все инструменты и материалы для изготовления стола, но нужно знать, как их использовать. Точно так же человек может обладать административной, контролирующей или судебной властью, обладающей полномочия принимать решения, влияющие на других людей, но, чтобы быть справедливой, любая власть требует мудрости, логики и рассудительности.

Справедливость ценна сама по себе, а не потому, что приносит ценные результаты [482]. Справедливость — это не качество поступков, а качество людей [482]. Следовательно, человек должен действовать добродетельно, потому что это правильно и хорошо, а не из-за социального давления или личного раскаяния. Когда человек поступает справедливо по отношению к другим, он чувствует удовлетворение своими поступками, даже если не преследует личной выгоды.

Справедливость сфокусирована на том, что хорошо для других [208]. Справедливые решения принимаются с учетом интересов всех участвующих сторон. Принимающий такие решения человек должен сохранять беспристрастность, даже если дело касается его друзей и близких, потому что зло никогда не будет считаться добром [85]. Чтобы действовать справедливо, человек должен посмотреть на ситуацию глазами всех, на кого его поступок может повлиять [391]. Людям во власти нужно основывать свои

¹ Один из отцов-основателей английских колоний в Америке. — *Примеч. ред.*

решения на том, что лучше для всего общества; решения отдельных людей должны учитывать то, что лучше для всех участвующих сторон [263]. Всегда нужно принимать в расчет не личную выгоду, а общее благо, защищая интересы и благополучие каждого, на кого повлияет это решение.

Если вы наделены полномочиями или властью над другими людьми, важно оставаться беспристрастным, рациональным и сфокусированным на том, что лучше для всех участников процесса. Руководитель не должен делать то, что легче, или выражать свой гнев. Родитель или учитель может задать себе такие вопросы.

- Будет ли эта ситуация что-то значить через десять лет?
- Так ли это важно для других?
- Стоит ли ради этого ссориться?
- Может быть, мне сделать паузу, чтобы посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека?

Клиенту можно помочь преодолеть неприязнь к соседу или коллеге по работе, чтобы избежать склок и конфликтов. Вместо того чтобы позволить клиенту участвовать в рабочих конфликтах, психотерапевт должен направлять его поведение, как заботливый родитель, пытающийся помочь непослушному ребенку. С помощью конструктивной обратной связи, которая не должна быть обидной или дискредитирующей, обе стороны конфликта могут продвинуться вперед, исходя из предположения, что ситуация разрешима. Цель — несмотря на конфликт, помочь клиенту улучшить отношения на работе, развивая в нем дух командной работы и лидерство.

Справедливый человек должен фокусироваться на процессе, а не на выгодных для себя результатах. Важно действовать справедливо, независимо от того, видит ли это кто-то и принесет ли это желаемый результат [16]. Иногда справедливые решения заканчиваются негативными последствиями для принимающего решение человека. Добродетельный человек действует справедливо даже в ущерб себе [208]. Часто человек, поступающий справедливо, не получает желаемого [389].

Сократ жил по законам Афин. Он принял обвинительный приговор суда и, несмотря на советы друзей, отказался от побега из тюрьмы. Справедливость направляет человека на пути к долгосрочной цели, не позволяя погрузиться в краткосрочные удовольствия.

Справедливость означает равное отношение ко всем

Справедливость — это равное распределение благ и честное разделение труда [377]. Справедливость — это принятие справедливых решений. Джон Ролз² [385] предложил всеобщую теорию справедливости. Ее принципы следующие: общество невозможно без кооперации всех людей, и жизнь человека улучшится, если он присоединится к социальному сообществу. Чтобы общество функционировало, цели и интересы разных людей должны быть объединены духом сотрудничества. Социальные институты могут существовать только тогда, когда люди доверяют принимаемым ими решениям, а блага (богатства, свободы, возможности) распределяются справедливо и беспристрастно. У всех людей должны быть равные права на главные свободы, а если блага распределяются неравномерно, то предпочтение должно отдаваться наименее защищенным группам. Тем не менее справедливость в обществе влечет за собой необходимость выполнения всеми его членами определенных обязательств. Так, члены общества берут на себя обязательства не причинять вреда другим, не заставлять их страдать, а также помогать, когда те испытывают нужду.

Важно сохранять справедливость и беспристрастность [264]. Справедливость должна быть в центре внимания всякий раз, когда принимаются решения о распределении таких материальных благ или ресурсов, как награды, льготы, почести, обязанности или нагрузки [295]. Иногда сложно принимать решения, одинаково уравновешенные, беспристрастные и честные по отношению ко всем. Принятие решений не должно проходить в агрессивно-догматической манере (“потому что я так сказал”), а наоборот, должны учитывать мнения всех участвующих сторон. Важно убедиться, что решения справедливы для тех, кто не имеет права голоса при их принятии [364]. В идеале лучшие решения принимаются на благо всех, даже если принимающий решение человек не получает никакой личной выгоды. Следует относиться ко всем одинаково, не отдавая никому предпочтения, особенно себе, своим друзьям или семье [371].

К сожалению, иногда справедливость является показной и служит прикрытием коррупции [103]. В некоторых случаях несправедливое поведение демонстрирует готовность жертвовать своим нравственным обликом ради материальных благ [153]. Когда человек совершает несправедливый посту-

² Американский политический и моральный философ. — *Примеч. ред.*

пок, его нравственный облик страдает [478]. Это — тот вред, который человек наносит себе сам [478].

Справедливость — это не месть

Когда людям причиняют вред или наносят оскорбление, часто они чувствуют побуждение отомстить обидчику. Размышляя о конфликтах с другими, люди, как правило, больше хотят мести, чем прощения [53]. Однако справедливость не предполагает действий, причиняющих вред кому-то, даже своим врагам [16]. Прощение часто лучше мести. Сократу был чужд взгляд на справедливость, как на возмездие за зло [286]. “Стало быть, не надо ни отвечать на несправедливость несправедливостью, ни делать кому бы то ни было зла, даже если бы пришлось и пострадать от кого-нибудь”.³

Сократ говорил: “...достоинство души — это справедливость, а недостаток — несправедливость”.⁴ В наших целях мы будем рассматривать понятие “нравственный облик” как синоним понятия “душа”. Следует избегать актов мести, поскольку они вредят нравственному облику мстителя больше, чем предполагаемому обидчику [440]. Сократ утверждал, что человек никогда не должен совершать несправедливых поступков, даже в качестве возмездия за причиненный себе вред, потому что так он наносит самому себе еще больший вред [12]. Единственное, что способно по-настоящему навредить человеку, — это совершение им аморального поступка, наносящего вред его нравственному облику [377]. В наш век онлайн-репортажей и анонимных сообщений, раскрывающих приватную информацию, полезно спрашивать себя: “Могу ли я гордиться своим поведением или скрываюсь под покровом анонимности?” Люди должны проявлять уважение и сострадание к другим, даже если те ведут себя некорректно. Например, клиент злится на своего соседа, потому что тот пожаловался на него из-за мусора, упавшего на его участок из окна клиента. Клиент сказал, что планирует с помощью антифриза уничтожить декоративное дерево в соседском дворе. Психотерапевт прерывает клиента, объясняя, какие проблемы могут возникнуть, если он “позволит себе опуститься до уровня плохого поведения соседа”, и подчеркивает важность рационального контроля над эмоциями.

Справедливость является ориентиром в обучении асертивности и управлении гневом, помогая людям отстаивать свои права, не нарушая

³ Критон, 49.

⁴ Государство, 1.353.

прав других. Например, при работе с клиентом, который проявлял асоциальные черты, психотерапевт столкнулся с его склонностью к насилию и мести. На одном из сеансов клиент заявляет: “Как говорил Марти МакФлай,⁵ «Не считай меня слабаком. Если ты меня ударишь, я ударю тебя дважды»”. Далее он описал недавний инцидент, произошедший с ним во время игры в бейсбол. Когда защитник в команде соперников ликовал после удачно отраженного броска клиента, тот счет это “оскорблением своего мужского достоинства” и подумал про себя: “Ты мне за это заплатишь”. Через двадцать минут клиент приложил к земле соперника так, что сломал ему челюсть. Это подтолкнуло психотерапевта к исследованию на сеансах гнева, справедливости и мести. Клиент выразил мнение, что “неправ только тот, кого поймали” и что “всё, что можно сделать безнаказанно, полностью законно”. Психотерапевт использовал вопросы, чтобы применить эту философию к его собственной жизни.

- Итак, по вашему мнению, если сегодня ночью кто-то вломится в ваш дом и украдет все, что там есть, он будет оправдан в случае, если не оставит следов на месте преступления?

Терапевт использовал вопросы, чтобы пробудить в клиенте эмпатию и помочь посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека. Гнев клиента мог стать чрезмерным, а решения не руководствовались справедливостью. Его гнев, выраженный в словах или только в мыслях, часто подпитывался такими выражениями как: “Да как ты смеешь!” или “Ты не можешь так поступить со мной”. Клиенту, наоборот, нужно было сохранять спокойствие и сдержанность, думая о большинстве проблем как о незначительных. В таких случаях клиентам можно порекомендовать вести себя так, как будто их снимают на видео и их действия могут наблюдать другие люди, включая полицию.

Если психотерапевт и клиент будут судить о некоторых типичных проблемах справедливо, им проще будет воспринимать текущие конфликты как незначительные, уступающие по важности другим. Многие разногласия, если подходить к ним с философской точки зрения, покажутся мелкими. Можно использовать вопросы, чтобы помочь клиенту выйти за рамки конкретной ситуации и изменить свою точку зрения.

Сократ ставил справедливость выше мести. В диалоге *Критон* он спрашивает об отношении Критона к дурным поступкам в ответ на зло. Затем

⁵ Главный герой фантастического фильма-трилогии “Назад в будущее”. — *Примеч. ред.*

Сократ делает вывод: “Стало быть, не надо ни отвечать на несправедливость несправедливостью, ни делать кому бы то ни было зла, даже если бы пришлось и пострадать от кого-нибудь”.⁶ Окончание романтических отношений часто вызывает желание отомстить. Например, взрослую клиентку бросил ее парень, и она выражает желание отомстить ему. Она в ярости и готова действовать, поддавшись первому порыву. На сеансе она признается, что знает код его автоответчика и проверяет сообщения, оставленные ему другими женщинами, с которыми, по ее мнению, он встречается. Она также рассказывает, как пробралась в его квартиру и проверила его спальню в поисках признаков присутствия соперницы. Убедившись, что он действительно встречается с кем-то, она пришла в ярость и захотела ему отомстить. Клиентка стала часто постоянно названивать бывшему парню на работу в надежде, что его за это уволят.

Во время вспышки гнева на сеансе она описала свои фантазии о мелких и крупных актах мести, включая постоянные звонки ему на работу и поиск адреса женщины, с которой он теперь встречается, чтобы разгромить ее дом. Она отрицала, что эти фантазии являются отражением гнева и агрессии по отношению к нему, пытаясь оправдать свои поступки законным желанием справедливости. На сеансе психотерапевт попросил ее определить понятия справедливости и мести; в ходе этого обсуждения его задачей было разъяснить, что суть мести — это намерение причинить вред другому человеку. В ходе беседы психотерапевт пытался понять, что для клиентки означают слова “справедливость” и “месть”. Она думала только о том, что ее парень бросил ее, и это вызвало у нее огромный эмоциональный стресс и чувство одиночества. Клиентка требовала справедливости за то, что он так плохо с ней обошелся. Она считала, что справедливость означает принуждение человека заплатить за то, что он сделал, т.е. для нее справедливость означала месть и наказание.

В итоге клиентка смогла понять, что ей нужно пересмотреть и скорректировать свое определение справедливости. В конце концов психотерапевт помог ей признать, что на самом деле ею руководит гнев на бывшего парня, а ее цель — месть, а вовсе не чувство справедливости. Этот когнитивный сдвиг позволил перенаправить обсуждение на сеансах в русло более общих тем, связанных с гневом, например на постоянное переживание клиенткой социального пренебрежения, после чего она стала работать над своим всепроникающим страхом быть брошенной и одинокой. Согласно мето-

⁶ Критон, 49.

ду Сократа, оптимальные решения принимаются на основании логики и должны быть полезны для всех, а не для группы избранных лиц. Решения не должны основываться на жадности, гневе или мести.

Клиенты могут научиться извлекать уроки из принятия трудных решений, не тая зла. Например, клиент часто волнуется из-за мелких неприятностей на работе и возмущается особым отношением босса к менее квалифицированному сотруднику только потому, что тот — муж его племянницы. На сеансе психотерапевт задает вопросы клиенту, пытаясь оценить важность ситуации.

- Стоит ли бороться за справедливость?
- Стоит ли уволиться из компании?
- Я понимаю ваши опасения, но если взглянуть шире, так ли все ужасно?
- Я не хочу минимизировать эту проблему, но стороннему наблюдателю легче посмотреть на нее беспристрастно... А что вам посоветовали члены семьи?
- Если бы вы были тайным репортером, что бы вы рассказали о результатах расследования этой проблемы в вечернем выпуске новостей?
- Если вы подали бы иск в суд, какие аргументы вы привели бы?
- Как присяжные отреагировали бы на ваши обвинения?
- Какие вопросы задал бы вам адвокат противоположной стороны, чтобы запутать вас?
- Как вы оценили бы ситуацию, если бы льготы были у вас, а не у вашего коллеги?

Во время этого разговора психотерапевт должен не преуменьшать дистресс клиента, но помогать ему увидеть ситуацию глазами другого человека.

Несправедливость вредит тому, кто поступает несправедливо, нанося ущерб его нравственному облику и межличностным отношениям. Например, взрослая клиента рассказывает, что боится своего бывшего парня, который угрожал ей по телефону, и упоминает, что купила пистолет. Она говорит, что, если парень придет к ней, она даже не станет открывать ему — просто выстрелит в него через закрытую дверь. На сеансе психотерапевт предложил поговорить о справедливости, и это помогло клиентке

увидеть ценность в том, чтобы жить в соответствии со своими идеалами и стандартами поведения, не позволяя себе опускаться до девиантных поступков. Сократ сделал смелое заявление: “Худшее на свете зло — это творить несправедливость”.⁷ Развивая эту тему, Сократ добавляет: “...ни я, ни ты и вообще никто из людей не предпочел бы чинить несправедливость, чем терпеть, потому что чинить ее — хуже”.⁸

Благотворное воздействие заслуженного наказания

Если имело место оскорбительное действие, лицу, совершившего его, важно признать свою ошибку и принять наказание. Наказание надо рассматривать как лечение, направленное на очищение нравственного облика человека от несправедливости [420]. Сократ видел ценность в справедливом наказании: “если... мои сыновья, сделавшись взрослыми, будут больше заботиться о деньгах или еще о чем-нибудь, чем о доблести, отомстите им за это...; и если они будут много о себе думать, будучи ничем, укоряйте их так же, как я вас укорял...”.⁹ При работе с клиентами, которые признались в содеянных проступках, но не были пойманы, будет полезно рассмотреть их реакции, исследовать возможное чувство вины и поощрить честное признание. В справедливом наказании есть преимущества, которые соответствуют таким общепринятым банальным изречениям, как “Исповедь полезна для души” и “Если скажешь правду, станет легче”. В идеале клиенты должны принять наказание, чтобы освободиться от чувства вины. В диалоге Платона *Горгий* беседующий с Полом Сократ задает ему ряд вопросов: “Стало быть, несправедливость, невоздержанность и вообще всякая испорченность души — величайшее на свете зло?... Избавление же от этого зла, как выяснилось, состоит в том, чтобы понести наказание? А безнаказанность укореняет зло?”¹⁰ Эти взгляды совпадают воззрениями Сократа на добродетели [420]. Если человек страдает от несправедливости, на нем не лежит никакой вины. Однако если человек действует несправедливо по отношению к другим, он виноват и причиняет вред как жертве, так и себе [420].

⁷ *Горгий*, 469.

⁸ Там же, 475.

⁹ *Апология Сократа*, 41-42.

¹⁰ *Горгий*, 479.

Справедливость присуща отношениям человека с другими и с обществом в целом [149]. Несправедливые поступки вредят человеку и всему обществу [211]. Сократ сравнил наказание с лечением порока по аналогии с лечением у врача, который устраняет источник болезни [10]. Таким образом, наказание не является возмездием за прошлые преступления, возмещением причиненного вреда или примером устрашения, но служит средством сделать плохих людей лучше [10].

Единство добродетелей

Добродетели действуют согласованно, как единое целое. Добродетель должна включать в себя гармоничное соединение эмоции, установки и действия [137]. Справедливость — это сложный баланс разума, стремлений и базовых желаний [83]. Таким образом, справедливость требует, чтобы разум руководил желаниями и эмоциональной энергией человека [266]. Соединяя все эти элементы, справедливость образует гармоничное целое, управляемое мудростью, подкрепляемое смелостью и сдерживаемое умеренностью. Благодаря мудрости разные элементы добродетели гармонично соединяются вместе, так что убеждения, страсти и желания уравновешиваются, образуя умеренность в мыслях, эмоциях, и действиях [94]. Справедливость есть сочетание мудрости, смелости и умеренности [211].

Справедливость требует смелости, чтобы дать отпор, мудрости, чтобы отличить важное от малозначительного, и умеренности, чтобы найти баланс в эмоциях и отношениях с людьми. Например, взрослый клиент чувствует, что к нему несправедливо относятся на работе. Решив, что он не станет мириться с несправедливостью, он подал в отставку и сразу впал в депрессию. На сеансах психотерапии ему помогли рассмотреть стоящий перед ним выбор: бороться за свои права с помощью адвокатов или двигаться дальше, начав поиск новой работы. Понятно, что он мог добиться результатов на обоих путях, но его обида и негодование мешали ему сосредоточиться на поиске нового места работы. На сеансе он принял решение извлечь урок из ситуации, понять, что требуется, чтобы стать хорошим супервайзером, и не позволить себе из-за обид превратиться в унылого нытика.

Если человек живет по справедливости, разум управляет другими элементами его психики [446]. Например, клиент переживал проблемы из-за частых конфликтов с сыном-подростком. Сын отказывался помогать по хозяйству, вел себя неуважительно и часто игнорировал требования отца,

постоянно проводя время с мобильным телефоном. Чтобы помочь клиенту справиться с ситуацией и снизить накал гнева, психотерапевт научил его отбрасывать свои эмоциональные реакции и сосредоточиться на роли успешного и любящего родителя. Перед клиентом был выбор: превратить их отношения в борьбу или проигнорировать ситуацию и идти дальше. Терапия помогла ему сосредоточиться на поиске решений, не заикливаясь на проявлениях сыновнего пренебрежения и неуважения, что привело бы только к эскалации угрозы наказания.

Если человеку кажутся оскорбительными грубые слова, ему поможет осознание того, что чувство обиды порождается его собственной интерпретацией [269]. Мудрость помогает снижать интенсивность ощущения несправедливости. Большинство ситуаций покажутся маловажными (получить на экзамене четверку вместо пятерки), если посмотреть на них с другой точки зрения (представить переживания человека без медицинской страховки, которому диагностировали рак).

Справедливость — это достижение золотой середины: слишком много силы может вызвать агрессию, а слишком мало — привести к робости. Чувство справедливости способно породить смелость, нужную, чтобы дать отпор или выступить против несправедливости. Субъективное чувство негодования — неплохая реакция по своей сути. Так что негодование можно использовать как знак, подсказку о том, что нужно что-то менять; негодование мотивирует противостоять некомфортной ситуации [289].

Когда возникает чувство гнева, полезно искать золотую середину [477]. Например, клиент работает на почте в отделе доставки, часто испытывает стресс и недоволен своей работой. На сеансе психотерапевт помог ему понять, что он не перегружен работой и его коллеги не проявляют к нему неуважение. Его стресс вызван собственным негативом и предвзятостью в отношении своей работы и коллег. Это помогло клиенту понять, что остальные сотрудники просто выполняют свои обязанности, возможно, даже не так эффективно, как он. Вместо того чтобы фокусироваться на их медленной или небрежной работе, он начал ценить то, как он сам контролирует количество и качество выполненной работы. Более того, он стал больше ценить свою работу за стабильность, постоянный доход и возможность иметь уютный дом и много времени проводить с семьей. Клиент стал терпимее относиться к коллегам, ему даже стало казаться, что они не так уж плохо работают, не так уж часто жалуются на загрузку, усталость, болезни и финансовые проблемы. Понимание переживаний своих коллег помогло ему смягчить отношение к ним и уменьшить гнев.

Выводы

Если вы занимаете руководящую должность или обладаете властью над другими людьми (например, являетесь начальником, супервизором, учителем, домовладельцем, родителем и т.д.), ваши решения непременно должны основываться на справедливости. Облеченный властью человек должен всегда быть справедливым и блюсти равенство интересов всех сторон, на которых влияют его решения. Более того, в некоторых случаях решение может нанести вред человеку, который его принимает.

Клиенты должны научиться разрешать конфликты справедливо и цивилизованно. Мудрость помогает людям выйти за рамки собственных интересов и посмотреть на проблему глазами другого человека. Смелость помогает человеку сражаться, если борьба неизбежна, а мудрость подсказывает, стоит ли вступать в бой, если ситуация малозначима и ее можно игнорировать. Умеренность помогает человеку найти золотую середину, приемлемую для всех.

ГЛАВА 15

Благочестие

Есть ли в психотерапии место духовным убеждениям?

Благочестие может показаться странной темой для сеансов психотерапии, а исследование духовных убеждений — более чем спорным. Многим эта тема будет казаться неудобной, особенно в сегодняшнем социально-политическом климате, когда религиозные убеждения часто ставятся под сомнение. Кроме того, существующий в психотерапии научный климат и акцент на эмпирической поддержке препятствуют включению в нее таких приватных и субъективных тем, как духовные убеждения [375]. Тем не менее, можно отметить и некоторый всплеск интереса психотерапии к духовности. Ряд научных работ [307; 497] изучает влияние духовности на психическое здоровье. Кроме того, религия, духовность и благочестие являются важными темами у многих клиентов психотерапевтов.

Сократа казнили в результате обвинения в безбожии и развращении афинской молодежи. Несмотря на обвинения в безбожии, он твердо придерживался духовных убеждений. Сократ критиковал богов и богинь Древней Греции, за то, что они допускали ложь и подкуп [302]. Высшая сила, к которой отсылал Сократ, напротив, была всеобщим благом и не могла причинить вред или зло людям [486].

Полезно прояснить несколько относящихся к теме понятий: *религия*, *духовность*, *благочестие* и *вера*. Понятием *религия* принято обозначать набор убеждений, связанных с определенной религиозной конфессией. Понятие *духовность* описывает осознание человеком духовных материй и восприятие высшей силы. *Благочестие* тесно связано с духовными убеждениями, но может распространяться и на действия, т.е. это — духовные убеждения, оказывающие непосредственное влияние на поведение человека. Наконец,

вера обозначает религиозное убеждение в существовании божественной сущности, даже если ее невозможно непосредственно наблюдать и эмпирически доказать [409]. Говоря о благочестии, мы делаем важный сдвиг в отношении к подтверждающим доказательствам. Духовные убеждения зависят не от объективных доказательств, а от веры [306]. В обычном понимании вера связана с убеждениями, которые сохраняются даже при отсутствии подтверждающих доказательств. Вера означает, что вы не *знаете*, но готовы двигаться вперед, несмотря на отсутствие абсолютной уверенности. Задача психотерапевта состоит не в том, чтобы сделать из атеиста верующего, а в том, чтобы помочь клиенту исследовать и понять его взгляды на духовность.

Несмотря на отсутствие эмпирической поддержки в вопросах религии и духовности, психотерапевты интересуются этими темами, так как вера направляет людей и помогает им в трудные моменты. Более того, с прагматической точки зрения обсуждение благочестия на сеансе может помочь некоторым клиентам. Благочестивый человек занят самосовершенствованием, чтобы улучшить состояние своей “души” [221], или нравственного облика.

Благочестие — это духовная основа взглядов человека на жизнь и поиска ее смысла. Для обозначения духовности, святости или высшей сущности используются разные понятия. Некоторые формы психотерапии включают духовность в план лечения. Когда Виктор Франкл формировал свои взгляды на экзистенциальный анализ, особое внимание он уделял помощи клиентам в поиске смысла жизни. Понятие *душа*, часто встречающееся в диалогах Платона, можно отнести к сознательному интеллекту и нравственному облику человека [285]. Есть надежда на то, что люди будут вести себя более ответственно, если будут верить в существование высшей сущности [511]. Однако сильные религиозные убеждения часто становятся причиной нетерпимости к противоположным взглядам.

Благочестие — трудная тема для беспристрастного обсуждения. Многие интересные темы вызывают споры, и это неизбежно при изучении понимания Сократом благочестия. Основная идея Сократа состоит в том, что люди должны говорить только то, во что они искренне верят [487]. Поэтому на протяжении всей этой главы (и этой книги) я пытаюсь использовать только те понятия, в которых искренне убежден. Мысль о том, что психотерапевт должен проявлять интеллектуальную скромность, очень важна при обсуждении религиозных взглядов. Психотерапевт должен слушать, учиться, исследовать и поддерживать убеждения клиента относительно веры и духовности. Терапевтическое обсуждение благочестия должны на-

правлять убеждения клиента. Психотерапевт должен воздерживаться от выражения каких-либо личных взглядов на религиозные темы.

Благочестие не связано с какой-либо конкретной религией или религиозной доктриной. Наоборот, оно строится вокруг основного представления о том, что человеческие знания ограничены. Даже если люди не могут “знать”, что происходит после смерти человека, полезно придерживаться точки зрения, что какая-то форма загробной жизни все же существует. Клиентам может помочь недирективный, исследовательский подход к обсуждению их духовных убеждений, и они должны прийти к собственным осмысленным выводам о том, насколько их повседневное поведение руководствуется этими убеждениями. Терапевтическое обсуждение благочестия может быть полезным только в том случае, если оно дополняется другими элементами сократического метода, особенно искренним дезавуированием знаний психотерапевтом [331] и его готовностью использовать серию вопросов, чтобы исследовать и открывать новые идеи на этом пути [328].

Благочестие может стать темой спора, если связано с каким-то конкретным вероисповеданием. Психотерапевт должен воздерживаться от выражения взглядов, отвечающих какому-то конкретному религиозному направлению, особенно если клиент не является членом этой религиозной общины. Таким образом, важно сместить фокус обсуждения с религии на более общие, связанные с духовностью темы, которые выходят за рамки каких-либо конкретных религиозных школ. Некоторые ученые-психологи скептически относятся к благочестию, потому что ему не хватает сильной эмпирической поддержки. Однако если осторожный исследователь сосредоточит внимание на убеждениях клиента относительно духовности или загробной жизни, исследование не будет отличаться от эмпирического изучения любых других убеждений или субъективного опыта.

В психотерапии бывают ситуации, когда важно понять и исследовать представление клиента о смерти. Роль духовности и благочестия становится наиболее важной при работе с религиозными клиентами, при помощи в суицидальном кризисе или при столкновении с вопросами, связанными с болезнью и смертью. Однако есть много других ситуаций, когда исследование духовности может помочь клиентам отвлечься от повседневных неприятностей и мелких забот. Согласно сократической точке зрения, мысли о смерти ускользают от нас в течение жизни из-за постоянных телесных нужд, например голода и жажды [306]. Более того, работа, финансовые проблемы и межличностные конфликты — постоянный повод для отвлечения от более важных философских мыслей.

Благочестие и вера могут стать подходящими темами при работе с религиозными клиентами. Поскольку я работаю в религиозных благотворительных клиниках, для меня типично задавать своим клиентам такие вопросы.

- Как часто вы посещаете церковные службы?
- Сколько времени прошло с тех пор, как вы в последний раз посетили церковную службу?
- Вы когда-нибудь ходили в церковь или часовню, когда там тихо и пусто, а не только во время службы?
- Как часто вы молитесь или проводите время, разговаривая с Богом?

Очевидно, что характер и форма вопросов должны быть ориентированы на религиозную конфессию и устоявшиеся убеждения каждого клиента.

На протяжении всей истории человечества представления о благочестии были связаны с жизнью, посвященной исключительно молитвам. Здесь приходят на ум монахи из монастырей Метеоры в Греции. Однако с более полезной сократической точки зрения благочестие нельзя ограничивать только саморефлексией или ежедневной медитацией. Благочестие не предполагает принесение личных жертв или эгоцентричные обращения к высшей силе с просьбой о помощи [486]. Сократ не связывал благочестие тихой молитвой или личной жертвой, нацеленной на какую-то форму материального вознаграждения [286]. Напротив, индивидуальное чувство благочестия можно усилить ежедневным общением с Богом, умением слушать головой и сердцем, а не ушами. В отличие от типичного представления о молитвах, человек может найти утешение не в просьбах о помощи, а в просьбах о совете, как помочь другим.

На сеансах психотерапии основное внимание нужно уделять духовным убеждениям, а не религиозным догматам. Вера основывается на внеконфессиональном убеждении в том, что высшая сила существует. Иногда полезно исследовать логическую согласованность набора религиозных убеждений клиента, но даже в случае ее отсутствия у религиозных убеждений есть тенденция к определенной степени непоколебимости. Поэтому психотерапевту вряд ли нужно оспаривать или пытаться опровергнуть убеждения клиента о смерти, духовности или религии. Вместо этого он может попытаться найти способ использовать эти убеждения в терапевтических целях.

Благочестие включает веру в высшую духовную силу, которая является идеальной формой добродетели [221]. Согласно сократическому методу, благочестие сфокусировано не только на религиозных убеждениях, а так-

же включают осознание наличия тайн во Вселенной и в психике каждого человека, что подтверждается бессознательными процессами и интуицией [374]. Многим клиентам помогают духовные убеждения, даже если они далеки от определенной религиозной традиции.

Благочестие и вера могут стать полезными темами при работе с клиентами, склонными к суициду. Когда у клиента наступает суицидальный кризис, он, скорее всего, много времени проводит в размышлениях о смерти, особенно о своей и смерти своих умерших близких. Клиенты с суицидальными мыслями часто задумываются над тем, когда, где и как покончить с собой. Суицидальные мысли клиента часто сосредоточены на реакциях, которые суицид может вызвать у членов их семей и друзей. Они могут получать удовольствие от пассивно-агрессивных актов, связанных с некоторыми суицидальными действиями. Эти мысли бесполезны и могут даже подталкивать клиента на путь суицида.

Отношение клиента к смерти становится очень актуальным, когда он входит в суицидальный кризис. Традиционный подход к суицидальным побуждениям включает фокусирование на депрессии и исследование безнадежности. Однако устранение риска суицида сильно отстает от лечения депрессии, а руководства мало помогают психотерапевту бороться с безнадежностью и всепроникающим пессимизмом у клиента. Вместо этого полезно сместить фокус и открыто исследовать взгляды клиента на смерть и умирание. Опытный терапевт может исследовать точку зрения клиента и направить диалог на обсуждение его духовных оснований и возможных убеждений о некой форме существования, продолжающейся после смерти тела.

Смерть — это конец или новое начало?

Приближение смерти может подтолкнуть человека к тому, чтобы задуматься о духовности. Мысли о смерти и умирании становятся важными, когда у клиента диагностируют неизлечимую болезнь или он скорбит о потере любимого человека. Когда смерть приближается, люди, как правило, боятся того, что их ждет впереди. Однако им не хватает объективных знаний о том, что происходит после смерти тела. Следовательно, страх смерти иррационален и не обоснован, он исходит из того, что знания об этом предмете реально недоступны [284]. Вместо того чтобы думать о том, можно ли эмпирически проверить духовные убеждения, полезно придерживаться определенной веры в духовное существование.

Страх смерти происходит от незнания — на самом деле никто не знает, что происходит после смерти человека [60]. Сократ говорил: “Ведь никто же не знает ни того, что такое смерть, ни того, не есть ли она для человека величайшее из благ, а все боятся ее, как будто знают наверное, что она есть величайшее из зол”.¹ Позже Сократ поясняет свою точку зрения: “Умереть, говоря по правде, значит одно из двух: или перестать быть чем бы то ни было, так что умерший не испытывает никакого ощущения от чего бы то ни было, или же это есть для души какой-то переход, переселение ее отсюда в другое место, если верить тому, что об этом говорят. И если бы это было отсутствием всякого ощущения, все равно что сон, когда спят так, что даже ничего не видят во сне, то смерть была бы удивительным приобретением”.² Сократ продолжает свою линию аргументации: “С другой стороны, если смерть есть как бы переселение отсюда в другое место и если правду говорят, будто бы там все умершие, то есть ли что-нибудь лучше этого, о мужи судьи?”.³ Таким образом, Сократ утверждал, что смерть может быть мирным состоянием сна или “несказанным блаженством”, но на самом деле мы просто ничего о ней не знаем [285]. По словам Сократа, смерть может быть “несказанным блаженством”, потому что открывает путь к освобождению души от тела [3].

Если душа человека продолжает жить после смерти тела, она будет существовать независимо от того, верит ли человек в загробную жизнь [365]. И наоборот, если души нет и смерть тела означает конец жизни, то никакие убедительные аргументы не могут изменить этого факта [365]. Таким образом, согласно сократическому методу, рассуждения о благочестии и возможности загробной жизни могут повлиять на настроение человека и его текущее поведение [365]. Если человек верит в загробную жизнь, это поможет сохранить надежду в отчаянные времена и относиться к аморальным поступкам как менее желательным из-за потенциальной возможности вечных последствий.

Иногда полезно рекомендовать клиентам прочитать популярные книги на тему смерти. Это не является формой библиотерапии или самопомощи, а, скорее, напоминает построение фундамента для дальнейшего обсуждения. Например Эбен Александер в последней книге [5] описывает свой опыт клинической смерти. Во время продолжавшейся неделю комы

¹ *Апология Сократа*, 29.

² Там же, 40.

³ Там же, 40, 41.

и констатации коллегами-медиками смерти мозга он пережил опыт, напоминавший мистическое путешествие в мир загробной жизни. Когда он выздоровел, то описал свое путешествие к тому, что сам назвал раем. Можно порекомендовать эту книгу клиентам, чтобы начать с ними обсуждать жизнь после смерти и вообще смысл существования человека. Не навязывая клиентам своих взглядов, психотерапевт может побудить их прочитать книги, отвечающие их религиозным и личным убеждениям. Затем можно попросить клиентов поделиться впечатлениями, предварительно записав свои мысли, и обсудить их на сеансах терапии. Обсуждение может исследовать веру клиента в загробную жизнь и его духовные убеждения.

Религиозная вера помогает развить установку спокойного принятия себя и других, потому что “с человеком хорошим не бывает ничего дурного ни при жизни, ни после смерти”.⁴ Согласно Сократу, самый большой вред, с которым может столкнуться человек, — это вред, нанесенный его нравственному облику, и только сам человек может это сделать. Внешние обстоятельства не могут навредить нравственному облику человека [60].

Помогая клиентам, которые борются с депрессией и склонностью к суициду, психотерапевт может задать им короткую серию вопросов.

- Вы верите в загробную жизнь?
- Что, на ваш взгляд, происходит с человеком после смерти?
- Вы придерживаетесь традиционных взглядов на рай и ад, или у вас другие взгляды на загробную жизнь?
- Считаете ли вы, что поведение человека и его поступки при жизни играют определяющую роль в том, что с ним произойдет после смерти?
- Считаете ли вы, что смерть в результате самоубийства может повлиять на то, что произойдет с человеком после смерти?

Даже если клиент не склонен к суициду, следующие вопросы могут быть очень полезны для восстановления его духовных основ.

- Влияет ли поведение человека при жизни на то, что происходит с ним после смерти?
- Влияет ли на это то, что он умрет в результате самоубийства?

⁴ *Апология Сократа*, 41.

Согласно методу Сократа, судьба человека после смерти зависит от его поступков при жизни [87]. В разговоре с Калликлом Сократ утверждал: “Смерть, на мой взгляд, не что иное, как разделение двух вещей — души и тела, и когда они таким образом разделяются, каждая сохраняет почти то же состояние, какое было при жизни человека... все признаки, какие тело приобрело при жизни, заметны некоторое время и после смерти. Когда душа освободится от тела... делаются заметны все природные ее свойства... Испукая вину наказанием, переноси спокойно и позор, и побои: с тобой ничего не случится дурного, если ты поистине достойный человек и предан добродетели”.⁵

Исследуйте, но не читайте лекции

Во всех аспектах сократического подхода психотерапевту нужно избегать роли эксперта или учителя. Это приобретает особое значение при рассмотрении тем, связанных с благочестием или религиозными убеждениями. Роли эксперта можно избежать, если психотерапевт полностью примет концепцию сократического незнания [331]. Дезавуирование знания особо важно, когда в терапии (или вне ее) обсуждаются темы, связанные с благочестием или духовностью. Более чем вероятно, что психотерапевт никогда не переживал опыта загробной жизни и не беседовал лично с Иисусом, Мухаммедом, Буддой или хотя бы Папой Римским и Далай-ламой. Как и остальные люди, психотерапевт ограничен собственными убеждениями, взглядами и представлениями о духовности. Он не должен забывать, что его мнение о религии и духовности может быть ошибочным. Разговоры о благочестии никогда не должны переходить в режим чтения лекций или поучений. Это позволяет терпимо относиться к взглядам собеседника. Религиозные и политические взгляды отражает личные пристрастия, критика и даже неосторожное обсуждение которых легко приводит к нетерпимости [185].

Вопросы важнее ответов

При работе с методом Сократа вопросы важнее ответов. Вкладом Сократа в тему благочестия можно считать использование вопросов для исследования духовных убеждений и ценностей каждого человека, а также

⁵ Горгий, 524-527.

отсутствие религиозных догм в основе сократического подхода [103]. К обсуждению благочестия необходимо подходить с позиции скромности и незнания, используя вопросы для исследования идей и оспаривания мнений. Когда люди посвящают себя размышлениям о духовности, их сознание и поведение устремляются к высоким идеалам.

Сократ скептически относился к убеждениям своих современников и оспаривал рациональное обоснование их взглядов на благочестие [284]. Вместо принятия устоявшихся догм, Сократ фокусировался на процессе исследования разных взглядов на благочестие и одновременно старался понять суть благочестия каждого человека [14]. Мудрость помогает клиентам стать более открытыми в своих взглядах на жизнь в бесконечной Вселенной. У людей, переживших рак или опасные для жизни инциденты, иногда развиваются более духовные взгляды и возникает ощущение тесной связи со всем человечеством. Для исследования идей о том, как лучше жить и умирать, можно использовать философскую дискуссию [184]. Обсуждение духовных убеждений важно всякий раз, когда клиенты сталкиваются с мыслями о смерти или умирании. Например, в случае тяжелой утраты некоторые клиенты находят утешение в мысли о том, что их любимый человек в загробной жизни обретет покой и избавиться от боли. Клиента можно попросить написать письмо умершему близкому человеку или самому себе от лица умершего.

Цель обсуждения благочестия на сеансе психотерапии — оценить качества, которые считаются важными для всех, например сострадание, терпимость, щедрость и вера в высшие силы, особенно когда клиент чувствует себя подавленным или обремененным жизненными проблемами. Независимо от доктрин, исповедуемых в разных религиях, эти качества улучшают социальные связи людей. Благочестие не обязательно означает посещение церкви или часы, проведенные в уединении и безмолвной молитве; оно проявляется в сострадании к другим и уважении к чуду жизни. Фокусирование внимания на духовном мире помогает клиентам преодолевать постоянные трудности и проблемы. Так, немолодой клиент не может смириться с приближением старости и изменением своего внешнего вида. Он очень огорчается, когда его жена, просматривая онлайн-каталоги, восхищается фотографиями привлекательных молодых людей, демонстрирующих новую одежду. Он рассказал, что ревнует к их возрасту, внешнему виду, одежде и мышцам. Он стал носить старую спортивную одежду времен учебы в университете, пытаясь вернуть себе молодость и атлетическое телосложение. Он купил краску для волос, чтобы подкрашивать волосы

и бороду. Однако морщинки вокруг глаз никуда не спрячешь, и он стал подумывать о косметической операции. На сеансе психотерапевт задал ему ряд вопросов.

- Представьте себя через сорок лет. Когда вы станете старым и седым, будете ли вы по-прежнему завидовать двадцатилетним мужчинам?
- Будете ли вы все так фокусироваться на своем теле и внешности?
- Как вы можете изменить свое отношение к возрасту прямо сейчас?
- Если св. Петр встретит вас у ворот рая, будет ли он оценивать вас по мускулам и внешнему виду?
- Похож ли в вашем представлении рай на новый эксклюзивный ночной клуб, куда пропускают только красивых молодых людей в дизайнерской одежде?
- Я знаю, что мы просто обмениваемся мнениями, но поскольку мы затронули эту тему, как вы думаете, что может повлиять на вашу загробную жизнь?

Психотерапевт перенес акцент с сиюминутных забот на более серьезные темы, касающиеся морали и благочестия. Благочестие помогает человеку выбирать правильные приоритеты и выходить за рамки эмоциональных реакций на типичные стрессоры. Однако главной целью психотерапевта было поднять темы, связанные со зрелостью, мудростью и этикой добродетели, поскольку они имеют отношения к ежедневным решениям, принимаемым клиентом.

Во время сеансов терапии можно исследовать взгляды клиента на смерть и умирание. У Сократа не было эмпирических доказательств загробной жизни. Его взгляды основывались на простой логике. Согласно Сократу, если бы смерть была бегством от всего, то она была бы выгодна нечестивым людям [103]. “Если бы смерть была концом всему, она была бы счастливой находкой для дурных людей: скончавшись, они разом избавлялись бы и от тела, и — вместе с душой — от собственной порочности. Но на самом деле, раз выяснилось, что душа бессмертна, для нее нет, видно, иного прибежища и спасения от бедствий, кроме единственного: стать как можно лучше и как можно разумнее”.⁶ Было бы неправильно, если бы смерть помогала нечестивым людям не отвечать за свои гнусные поступки и означала конец

⁶ Федон, 107.

всему существованию [3]. Таким образом, важной задачей является оставаться добродетельным в течение всей жизни. Согласно сократическому методу, первостепенная цель жизни — развивать свои добродетели, потому что человек может только сам навредить своему нравственному облику, совершая безнравственные поступки. Люди должны использовать время своей жизни для совершенствования души или улучшения нравственного облика.

Понятие благочестия сегодня выходит за рамки веры и духовных убеждений, включая в себя сострадание, смирение, терпимость и прощение. Благочестие предполагает духовную работу на благо других людей [486]. Так, некоторые духовные лидеры посвящают свою жизнь благотворительности, помогая больным, бедным или недееспособным. Современным примером такого служения является Мать Тереза, которая оставила жизнь в богатой семье, чтобы посвятить себя благотворительности. Благочестие означает стремление приносить пользу другим [500], даря им свое время, любовь и принятие, независимо от их социального положения.

Сострадание — это больше чем просто установка, и его можно проявить добрым отношением и помощью другим. Например, пожилой клиент пришел на сеанс, чтобы поделиться недавно прочитанной вдохновившей его цитатой: “Без бога не будет удачи”. Психотерапевт спросил о разнице между религией и духовностью, о догматических сходствах и различиях между главными религиями. Клиент смог переключить свое внимание с конфессиональной принадлежности на развитие собственной веры в высшие силы. Затем психотерапевт спросил его, как он будет использовать свою веру в качестве руководства для решения повседневных проблем.

Некоторые клиенты начинают ценить духовные аспекты в присутствующих в их жизни других людях.

Психотерапевт. Когда в последний раз вы могли видеть присутствие Бога в другом человеке?

Клиент. Буквально вчера, когда играл со своим внуком.

Психотерапевт. С некоторыми людьми легко заметить присутствие Бога. Однако что было бы, если бы вашего внука вырвало в вашей новой машине?

Клиент. Думаю, я все убрал бы. Я не стал бы его ругать. Я думаю, что даже не смог бы рассердиться на него.

Психотерапевт. Как вы думаете, можно ли увидеть присутствие Бога в людях, которые вас раздражают или даже злят, например в водителе, который подрезал вас в плотном потоке машине, продавце, который нагрубил вам в магазине, или рекламщике, который звонит вам как раз тогда, когда вы садитесь ужинать?

Эти вопросы заставляют клиента задумываться в трудных ситуациях. не следует ожидать от него четких и однозначных ответов на каждый вопрос. Более того, в тот момент, когда психотерапевт задает свои вопросы, у него нет готовых ответов. Наоборот, он использует вопросы как темы для обсуждения, чтобы помочь и психотерапевту, и клиенту достичь благочестия, любви и прощения.

Согласно мнению Сократа, благочестие помогает людям спросить себя, как бы они поступили, если бы поменялись ролями с другим человеком [486]. Такое представление напрямую связано с Золотым правилом нравственности и с другими теориями, способствующими развитию доброты и мягкости по отношению к другим. Задача по сути состоит в том, чтобы поселить чувство умиротворения и доброты в сердце клиента. Это поможет ему сформировать отношения смирения, терпимости и прощения.

Выводы

Благочестие может стать полезной темой сеансов психотерапии. Многие люди постоянно заняты работой и домашними делами, забывая о своих духовных убеждениях. Дискуссии о благочестии должны проходить в мягкой, исследовательской форме. Большинство клиентов воспитывались в разных религиозных конфессиях, но это не означает, что психотерапевт должен хорошо разбираться в сравнительном религиоведении. Наоборот, если психотерапевт искренне интересуется взглядами, убеждениями и мнениями клиента, он может успешно вести сеансы терапии.

Некоторые клиенты находят утешение в религиозных убеждениях и вере. Часто бывает полезно подтолкнуть их проявить активность в этой области с помощью молитвы, медитации или какой-то церковной деятельности. Полезно спросить клиента: “Как вы ежедневно проявляете свое благочестие?” Есть множество стратегий, которые способны побудить клиентов развивать уже существующие духовные убеждения, например для христиан — это посещение занятий по изучению Библии, участие

в церковном хоре или посещение храма вечером, чтобы побыть одному со своими мыслями и помолиться. Иногда клиенты проявляют мимолетный интерес к одному из таких действий, и психотерапевт может мягко подтолкнуть их “сделать попытку” за несколько дней до следующего сеанса. Такие действия можно использовать, чтобы поощрять вдумчивый подход клиента к духовной жизни.

Благочестие было удалено из списка основных добродетелей в одном из более поздних диалогов Платона [500], возможно, потому что ее свойства уже содержатся в четырех других главных добродетелях [8]. Видимо, Платон пересмотрел свои взгляды и пришел к выводу, что благочестие неотделимо от справедливости [16]. Однако при внимательном изучении можно увидеть, что благочестие включает важные обеты и личные жертвы, выходящие за рамки социальной справедливости [16]. Благочестивые убеждения являются главным руководством для большинства действий.

Благочестие может помочь каждому человеку развить установку реагировать на других с состраданием и заботой. Люди будут стремиться понять и принять других даже с их неизбежными недостатками. Если они будут относиться к другим с добротой и уважением, то с большей вероятностью принесут те же качества в свои социальные взаимодействия.

Поскольку сократический взгляд на благочестие выходит за принадлежность к какой-то церкви и религиозной догме, в нем просматривается интересная рационализация. Основу сократического взгляда на благочестие составляет скорее философский, чем теологический фундамент. Согласно сократическому методу, благочестие — это связанная с мудростью когнитивная функция. Чтобы вести жизнь, направляемую благочестием, человеку необходимо сосредоточиться на более общей картине, связанной со смыслом жизни. Намного более важно прожить добродетельную, чем долгую жизнь [461]. Благочестие предполагает отказ от стремления к удовольствиям, богатству или почестям, концентрацию на мудрости [302] и более философский взгляд на жизнь.

ГЛАВА 16

Сократический подход к психотерапии

Использующая метод Сократа психотерапия абстрагируется от сиюминутных проблем и требует от психотерапевта терпения, гибкости и творческого подхода. Во многих случаях психотерапевту было бы намного легче, проще и продуктивнее (в краткосрочной перспективе) избрать в отношении клиентов директивный стиль. Поэтому начинающие психотерапевты слишком быстро берут на себя роль эксперта, делясь советами, указаниями, раздавая домашние задания и решая проблемы своих клиентов (и порой за них). Однако цель психотерапии — помогать клиентам менять взгляды, оценки и установки. Это гораздо более сложный процесс, требующий времени, терпения и больших инвестиций. Удивительно, но даже Альберт Эллис [117] рекомендовал психотерапевтам сохранять гибкость и любознательность, избегая одностороннего догматического подхода. Современная психотерапия пренебрегает деталями процессов, потому что в настоящее время основное внимание уделяется эффективности и результативности.

Метод Сократа может служить прочной философской основой многих школ психотерапии. Принципы сократического метода можно использовать в качестве общей концепции терапевтических сеансов. На них психотерапевт помогает клиентам исследовать свои проблемы, искать возможные решения и рассматривать области, нуждающиеся в изменении. В большинстве случаев фокусом внимания являются жизнь, установки и эмоции клиента. Клиенты узнают, что, изменив свои установки и ожидания, они будут лучше справляться с повседневными проблемами, с которыми сталкиваются большинство людей. Более того, клиент, полностью принимающий сократический подход, относится к повседневным проблемам как к относительно неважным в общей картине жизненных смыслов и ценностей. Психотерапевты помогают клиентам взглянуть на свои проблемы с

точки зрения долгосрочных жизненных целей и с учетом того, как они могут добиться стойкого улучшения функционирования.

Метод Сократа охватывает четыре процесса и две тематические области, составляющие контент терапевтических диалогов. Две основные тематические области, самосовершенствование и этика добродетели, разделяются: самосовершенствование — на три основные области, а этика добродетели — на пять главных добродетелей. Сократический метод может создать интегративный подход, который, хотя и остается совместимым со многими другими формами психотерапии, одновременно обеспечивает ряд важных изменений в стиле и содержании.

Используя сократический метод психотерапия направлена на изменение главных философских установок и взглядов, как у психотерапевта, так и клиента. Терапия глубоко корнями уходит в когнитивное пере структурирование с доминирующим фокусом на адаптивных установках и изменении общего взгляда на жизнь. Таким образом, для психотерапевта важно мягко обойти беспокойство клиента по поводу недавних событий и проблем, которые с правильной, более общей точки зрения часто считаются несущественными.

Обычно клиенты приходят в терапию со сложными проблемами и сильным беспокойством. Например, один клиент написал: “Что мне делать? Никто не хочет пойти со мной на свидание. Никто не хочет со мной встречаться. Что во мне не так? Мне всегда не везет. Вся моя жизнь — один кошмар, и все, что я могу, — только жаловаться”. Задачей психотерапевта было в тесном взаимодействии с клиентом и с использованием метода Сократа распутать эту сложную проблему и помочь клиенту начать предпринимать шаги в более позитивном направлении.

Для ведения сократического диалога используются четыре основных компонента. Во-первых, это *последовательное вопрошание*, которое должно стать основным инструментом психотерапевта [328]. Можно использовать широкий спектр вопросов, чтобы стимулировать обсуждение и побудить клиента перейти к адаптивным вариантам копинга. Терапия будет способствовать процессу интернализации вопросов [20], чтобы клиенты продолжали спрашивать себя о важных и противоречивых темах.

Во-вторых, *индуктивные умозаключения* составляют основу логического подхода, который используется психотерапевтами, работающими в сократическом методе [329]. Как правило, обсуждения направлены на то, чтобы извлечь уроки из жизненного опыта клиента и найти решения жизненных проблем. Психотерапевт не читает клиенту лекции и не поучает его; вместо этого

обе стороны объединяются в команду, чтобы исследовать и понять личный опыт клиента и извлечь из него уроки. Кроме того, в диалогах часто используются аналогии, позволяющие с помощью визуального образа усвоить ключевые компоненты, которые затем можно применить к жизни клиента.

В-третьих, терапия иногда включает поиск *общих определений* [330], поэтому обсуждение выходит за рамки обзора недавних событий и исследует более общие темы, относящиеся к текущим проблемам, но имеющие более сильное и продолжительное влияние на взгляды клиента. Иногда обсуждение естественным образом приводит к исследованию определений. Везде, где клиенты используют важные понятия и оценочные суждения, терапия может исследовать и пересматривать определения этих ключевых понятий.

В-четвертых, и психотерапевт, и клиент должны быть готовы *принимать собственное незнание* многих аспектов жизни [331]. Интеллектуальная скромность полезна, если ее искренне одобряют и психотерапевт, и клиент. Такая скромность лежит в основе установки любознательности, способствующей поиску новой информации. Она предполагает готовность пересматривать свои убеждения как подлежащие проверке гипотезы и никогда не превращать их незыблемые догмы. Когда убеждения становятся догмами, стороны спора начинают ожесточенно дискутировать, отстаивая свои взгляды. Если обе стороны способны придерживаться более уравновешенного и прагматичного подхода к своим идеям, рассматривая их как предварительные гипотезы, они смогут делиться мнениями, обсуждать и понимать взгляды противоположной стороны. Такая непредвзятая позиция часто бывает выигрышной.

Кроме четырех главных компонентов проведению сеансов психотерапии способствует использование *управляемого открытия* и *коллаборативного эмпиризма*. Эти стратегии одобрены известными специалистами в психотерапии и способствуют продвижению командной работы наряду с поощрением самостоятельности клиента. Процесс формирования стимулирует ряд постепенных изменений в речи клиента [143] и косвенных изменений в его установках и ожиданиях. Сократ, напротив, фокусировался на критическом пересмотре логической аргументации человека и согласованности его убеждений. Кроме использования случайных индуктивных примеров, эмпирическая поддержка не играла большой роли в попытках Сократа принять или опровергнуть какие-то убеждения. Тем не менее даже если сократический метод не является экспериментальным, полезно считать его эмпирическим [224] в силу его опоры на индуктивную аргументацию и акцента на обучении клиента на собственном жизненном опыте.

Метод Сократа подчеркивает коллаборативный характер психотерапевтического обсуждения. Как для восприятия глубины объекта нужно рассматривать его двумя глазами с определенным расстоянием между ними, так и терапевтический диалог должен начинаться с двух разных точек зрения на предмет и находит область схождения между ними. Когда два человека полностью не согласны друг с другом, они словно бы закрывают один глаз и не видят альтернативную точку зрения. Лучше сосредоточиться на области согласия и признать ценность двух взглядов на предмет, из которых ни один не бывает полностью верен или полностью ошибочен.

Терапевтический диалог фокусируется на двух основных моментах. Во-первых, сеансы строятся на основе самосовершенствования как главной цели терапии [332]. Самосовершенствование включает в себя простые стратегии, расширяющие или развивающие самосознание клиента. Психотерапия часто полагается на два главных изречения, которые связывают с сократическим подходом: “Познай самого себя” и “Неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы жить” [252]. Самопринятие основывается на вдумчивом самосознании и анализе своих сильных сторон и недостатков. Саморегуляция требует развития навыков самоконтроля, чтобы эмоции и поведение управлялись логической аргументацией и долгосрочным планированием.

Во-вторых, целью сеансов терапии является развитие в клиенте добродетели и подход к повседневным ситуациям как к возможности совершить какие-то добрые поступки [334]. Когда психотерапевт переносит обсуждение с конкретных проблем или последних событий в жизни клиента на вопросы, связанные с этикой добродетели, это может привести к настоящему сдвигу в сознании клиента. Так или иначе, обсуждение добродетели помогает увеличить потенциальную эффективность терапии. Более того, акцент на этике добродетели может помочь клиентам внести серьезные изменения в свои взгляды на жизнь, самих себя и других.

В отличие от многих форм современной психотерапии, сократический метод меняет фокус терапевтических сеансов. Большинство форм терапии начинаются с оценки психиатрического диагноза и своей целью ставят сокращение симптомов эмоционального дистресса. Использующая сократический метод психотерапия фокусируется на культивировании более сбалансированного подхода к жизни. Ее стратегии совпадают с современными взглядами позитивной психологии, которая развивает стойкое чувство благодарности и поиск смысла жизни [433].

Во время всех сеансов психотерапевту важно сохранять гибкую позицию в отношении целей и стратегий терапии. Поэтому метод Сократа

не совсем совместим с текущим стремлением к эмпирически обоснованным методам терапии, которые, как правило, подходят к сеансам с помощью предписаний и руководств. Клиент должен иметь четкое понимание основных целей терапии. Однако некоторые клиенты не до конца понимают их психосоциальную природу. В таких случаях психотерапевт может поговорить с клиентом и помочь ему изменить цели терапии на более важные. Все сеансы психотерапии должны быть адаптированы к сильным и слабым сторонам каждого клиента. Было бы чрезвычайно сложно написать структурированное руководство, которые бы эффективно направляло сеансы психотерапии, ведь самые глубокие дискуссии невозможно заранее спланировать и подготовить. Психотерапевту надо исследовать весь диапазон тем, сохраняя фокус на важных вопросах (самосовершенствование, добродетели), чтобы не увязнуть в текущих событиях, мелких заботах или эмоциональных реакциях, которые беспокоят клиента. Слишком часто люди концентрируются на собственной карьере, семейной жизни и личных проблемах, не анализируя при этом более серьезные проблемы, жизненно важные решения, моральный выбор и этику добродетели [16].

Метод Сократа использует полуструктурированный подход к сеансам психотерапии. Психотерапевт может заранее составить план, на основе которого будет направлять обсуждение вопросов при проведении сеансов. Однако в любом обсуждении должно найтись место для гибкости и спонтанности. Сеансы не должны быть структурированы с помощью заранее составленной терапевтом программы. Существует риск того, что структурированная повестка дня слишком сильно зависит от психотерапевта и уменьшает вклад клиента в обсуждение. Таким образом, перед психотерапевтом стоит сложная задача: удерживать фокус терапии на основных темах, позволяя клиенту на каждом сеансе исследовать любые вопросы.

В целом психотерапевт должен придерживаться общего плана терапии. Однако даже этот общий план должен оставаться гибким и соответствовать долгосрочным целям и главным желаниям клиента. Иногда более общая концепция полностью укладываются в рамки сократического метода, т.е. направлена на развитие навыков самоконтроля или рассматривает смелость как актуальную в современном обществе добродетель. Однако в других случаях более масштабная цель может выходить за рамки типичного сократического подхода и быть сосредоточена на том, чтобы помочь клиентам подходить к жизни спокойно и зрело или находить личное удовлетворение на пути к романтической любви.

В начале каждого сеанса психотерапевт может сделать краткий обзор тем, затронутых на прошлых сеансах, и поделиться идеями о темах, которые будут обсуждаться на сегодняшнем сеансе. С помощью серии сеансов можно помочь клиентам подойти к жизненным проблемам по-новому, более адаптивно. Сеансы должны проходить интерактивно, когда обе стороны исследуют идеи и общие установки, развивающие копинг-стратегии и гибкость. Сеансы психотерапии можно использовать для исследования тем, актуальных для клиента. Психотерапевт должен придерживаться убеждения, что при обсуждении и исследовании деликатных тем клиенты часто нуждаются в поддержке, и поэтому избегать чрезмерной директивности или присвоения себе ведущей роли в разговоре.

Терапия должна опираться на прочный терапевтический альянс

Эффективная терапия требует хорошего взаимопонимания. Опытный психотерапевт с каждым клиентом на протяжении всех сеансов обращает внимание на тонкие нюансы терапевтических отношений. Чтобы клиент мог раскрыть свои слабые места и приступить к процессу изменения, терапия должна опираться на сильный и поддерживающий терапевтический альянс. Взаимопонимание и поддержка — центральные элементы всех форм психотерапии. Многие клиенты выросли в атмосфере пренебрежения или отверженности. Им пойдет на пользу терапевтическая атмосфера благосклонности и понимания. Психотерапевты помогают клиентам, выслушивая их жизненные истории [167].

Психотерапия — это нечто большее, нежели набор приемов. В центре эффективной психотерапии всегда находятся отношения между психотерапевтом и клиентом. Эффективный рабочий альянс часто включает эмоциональную взаимосвязь, активное участие в работе на сеансах и взаимное согласие о терапевтических задачах и намеченных целях [197]. Кроме того, важная связь, которая помогает формировать терапевтические отношения, возникает благодаря активному слушанию [167]. Например, в конце сложного, но продуктивного сеанса терапии пожилой клиент говорит, что, возможно, ему придется переехать в другой город, и спрашивает, можно ли, несмотря на это, продолжать терапию. Он добавляет: “Я ценю наши обсуждения. Вы заставляете меня задумываться даже о таких вещах, о которых я бы предпочел не думать”. От качества терапевтического альянса во

многим зависит результат лечения [75]. Было обнаружено, что поддерживающий терапевтический альянс важен для эффективности как психотерапии, так и фармакотерапии [250].

Психотерапевт стремится как можно лучше понять проблемы клиента, пытаясь поставить себя на его место. Если психотерапевт пытается свести к минимуму предполагаемый масштаб проблемы (“Все не так уж и плохо”, “Вы точно сможете с этим справиться”), клиент станет еще усерднее убеждать психотерапевта, что ситуация в действительности плохая. Однако если психотерапевт согласится с клиентом, что ситуация серьезная, и будет стараться смотреть на нее глазами клиента, у того снизится дистресс, увеличится общность с терапевтом как товарищем по команде, а также усилится ощущение поддержки.

Метод Сократа применим к разным клиентам и расстройствам. Сократический подход полезен при работе с клиентами, страдающими расстройством пищевого поведения [481] или борющимися с устойчивыми воспоминаниями о детской травме [150].

Поскольку психотерапевт исследует идеи, но не вступает в спор, сократический подход помогает снизить риск борьбы за лидерство в альянсе, которая иногда наблюдается у клиентов с низкой мотивацией [481]. Между сеансами можно просить клиентов выполнить простые письменные задания, например заполнить рабочий лист о позитивной установке, представленный в конце этой главы. Эти письменные задания помогут клиентам изучить свои установки и изменить их на более позитивные и адаптивные.

Выводы

Психотерапия требует от терапевта терпеливого, внимательного и поддерживающего отношения, способствующего личностному росту каждого клиента. В основе этого лежит точка зрения о том, что каждому человеку для постоянного развития нужны надлежащие условия. Согласно методу Сократа, психотерапия должна больше фокусироваться на процессе, чем на результате. Если проблемы процесса поддаются сократическому методу, то, скорее всего, результат будет положительным. Психотерапевт должен придавать меньше значения структурированным руководствам и ограниченной по времени терапии. Используя сократический метод психотерапевт не должен слишком фокусироваться на диагностике и директивных подходах лечения, так как клиент — это не сломанный механизм, требующий починки.

Работая на сеансах вместе с клиентами, психотерапевты стараются улучшить их жизнь, развивая у них навыки копинга и адаптивных взглядов на жизнь. Психотерапия предполагает устранение ложных и противоречивых убеждений и расчистку места для более рациональных, логически обоснованных взглядов [479]. Эффективная терапия помогает клиентам стать когнитивными психотерапевтами для самих себя [225]. Упор на логическую аргументацию помогает человеку делать жизненный выбор, диктуемый разумом и знаниями, а не сиюминутными настроениями или сильными, но быстро преходящими желаниями [16].

Если психотерапевты полностью примут сократический метод за основу терапии, он будет способствовать развитию креативности и духа сотрудничества на каждом сеансе. С сократическим подходом у клиентов будут наблюдаться быстрые изменения, так как произойдет основной философский сдвиг в ценностях и приоритетах. На сеансах они будут рассматривать важные темы, связанные с этикой добродетели и смыслом жизни, одновременно сводя к минимуму обсуждение недавних событий или банальных проблем. Сеансы терапии будут строиться на живом обмене мнениями между двумя людьми, работающими вместе над поиском новой информации и другого взгляда на вещи. Сеансы будут гибкими, с меняющимся планом, и не будут полагаться на механическое следование инструкциям и руководствам.

У чисто сократического подхода есть и недостатки, главным из которых является слишком большой акцент на когнитивной составляющей. Цель сократического метода состоит в том, чтобы с помощью логического диалога развить рациональное мышление. Сократический подход во многом опирается на интеллект и разум, возможно, переоценивая способность большинства людей повысить влияние логики на свои эмоции и желания [78]. Поэтому использующая сократический метод психотерапия будет лучше работать в сочетании с другими терапевтическими концепциями. Как следует из этой книги, метод Сократа сочетается с основополагающими работами Зигмунда Фрейда, Карла Роджерса, Альфреда Адлера, Аарона Бека, Альберта Эллиса, Уильяма Глассера, Дональда Мейхенбаума, Виктора Франкла и многих других. Кроме того, метод Сократа обеспечивает широкую концептуальную основу, которую психотерапевты могут использовать в качестве теоретического фундамента терапии. Другие школы терапии предлагают другие цели лечения или другие стратегии интервенции. Тем не менее многие подготовленные психотерапевты подходят к терапии с заранее заданным теоретическим обоснованием, в котором сократическому методу отводится скромная роль одного из компонентов, а вовсе не основополагающего фактора, меняющего подход к терапии.

Рабочий лист “Позитивные установки”

Счастье вашей жизни зависит от качества ваших мыслей.
Марк Аврелий

В данный момент считаете ли вы, что следующие утверждения верны применительно к вам?

Верно	Неверно	Если я буду очень стараться, то достигну своих целей
Верно	Неверно	Я верю, что в будущем у меня все будет хорошо
Верно	Неверно	Даже если у меня возникнут проблемы, я знаю, что все наладится
Верно	Неверно	Все делают ошибки, никто не идеален
Верно	Неверно	Я верю, что могу сделать свое будущее таким, каким захочу
Верно	Неверно	Я чувствую, что могу справиться с большинством проблем
Верно	Неверно	Я благодарен жизни за все хорошее, что у меня есть
Верно	Неверно	Даже если у меня возникнут проблемы, я знаю, что смогу их пережить.
Верно	Неверно	Мои текущие проблемы не такие уж сложные

Важно развивать адаптивные установки — честные, реалистичные, позитивные и полезные. Утверждения бесполезны, если они чрезмерно позитивны и нереалистичны. Нам не нужны утверждения, которые не являются истинными. Напишите, пожалуйста, несколько собственных позитивных утверждений.

Позитивная, реалистичная установка	Вы действительно в это верите?	
	Да	Нет
	Да	Нет
	Да	Нет
	Да	Нет

Начинайте каждый день с поиска крупинцы счастья, чего-то хорошего в своей жизни. Сосредоточьтесь на добре, которое вас окружает, независимо от того, большие это вещи или маленькие. Напишите ниже одно позитивное заключение:

ГЛАВА 17

Выводы

Куда двигаться дальше?

Психотерапия — действенная и динамично развивающаяся наука. В очень многих случаях она помогает клиентам внести важные изменения в свои действия и установки. С помощью серии постепенных небольших изменений клиенты улучшают свое настроение, межличностное функционирование и начинают наслаждаться жизнью. Но чтобы терапия была эффективной, требуется время и прочная связь между психотерапевтом и клиентом.

В наш век повсеместных отчетов большой акцент делается на исследовании результатов лечения. Хотя есть много причин высоко ценить хорошо контролируемые исследования результатов психотерапии, здесь есть свои риски. Исследования в высшей степени структурированы. Они охватывают один тип клиентов и исключают другой. Некоторых клиентов исключают из исследования результатов терапии, потому что их проблемы слишком серьезны или отвечают критериям более чем одной психиатрической проблемы. Есть много исследований, которые полагаются на аналоговые выборки, на участников-аспирантов, онлайн-опросы, онлайн-лечение с помощью размещенных на сайтах материалов, и даже на опросы *mTurk*. Использование удобных выборок может дать быстрый и эффективный результат, но часто методология является чрезмерно упрощенной и далекой от реалий клинической практики. Часто участники исследований показывают низкий уровень когнитивных или эмоциональных симптомов, но не находятся в той же плоскости, что и пациенты психиатрических стационаров и амбулаторий, которые обращаются за помощью, борясь с диагностированными у них психическими заболеваниями. Лично я по-прежнему не слишком доверяю результатам любого исследования, основанного на аналоговой выборке (например, из студентов колледжа), проводимо-

го по аналоговой методике (например, с помощью онлайн-материалов) и полагающегося на опросы, которые зависят от образования и честности участников, заполняющих пачки анкет самоочета с одним оценочным интервалом.

Как правило, научные исследования разрабатываются для проверки эффективности высоко структурированных интервенций. Их структура хорошо подходит для области медицины, особенно для проверки новых лекарств, которые принимаются в указанных дозировках. Кроме того, некоторые структурированные стратегии применяются в психотерапии очень регламентировано, например при лечении фобии в университетской клинике или в программе отказа от курения [25]. Однако большинство типов психологического лечения, применяемого в условиях клиник, проводится непрерывно и достаточно гибко. Таким образом, остается разрыв между часто публикуемыми научными исследованиями и реальными клиническими услугами, предоставляемыми в разных лечебных учреждениях.

Когнитивно-поведенческая терапия возвела прочный фундамент, на котором психотерапевт может строить свои основные навыки. Основы КПТ предлагают ряд стратегий для интервенций, управляющих процессом изменений. Но более общего взгляда на разум и психологические проблемы можно достичь с помощью интегративного подхода, включающего идеи и стратегии разных школ психотерапии. Борьба за территорию в этой области мешает ее развитию. Каждое направление замыкается на себе, используя специальную терминологию. Разные авторы могут прекратить общаться друг с другом, и распространение идей будет существенно ограничено.

В течение последних тридцати лет я веду у аспирантов годичный семинар по когнитивно-поведенческой терапии. Помимо занятий в аудитории, будущие психотерапевты под моим руководством проводят амбулаторные терапевтические сеансы. В течение последних пятнадцати лет мне также посчастливилось преподавать студентам семестровый курс о разных школах психотерапии. За это время на лекциях мы исследуем основополагающие идеи пионеров в области психотерапии, включая Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Альфреда Адлера, Карла Роджерса, Виктора Франкла, Уильяма Глассера и Фрица Перлза. Также мы рассматриваем идеи современных специалистов в этой области — Аарона Бека, Альберта Эллиса, Дона Мейхенбаума, Ирвина Ялома и Сальвадора Минухина. Наконец, мы обсуждаем идеи важных исторических фигур, в том числе Жан-Мартена Шарко, Пьера Жане и Поля Дюбуа. Я анализирую роль каждого из этих экспертов в психотерапии и их ценный вклад. Благодаря широкому кругу

чтения при подготовке к данному курсу, я полагаюсь на большой набор стратегий в ходе сеансов с разными клиентами. Я считаю, что современные психотерапевты совершают ошибку, когда на начальных этапах подготовки фокусируются на какой-то одной школе терапии. Я также нахожу полезным использование метода Сократа в качестве единой концепции при составлении своего плана лечения.

Главный риск, как мне кажется, состоит в том, что процесс и стиль психотерапии меняются. Раскол между наукой и практикой продолжает разделять эту область и заставляет аспирантов делать выбор, определяющий их дальнейшую карьеру. Сегодня, пожалуй, трудно встретить идеал модели Боулдера.¹ Несмотря на множество причин выбрать жизненный путь ученого-практика [341; 346; 349], большинству психологов по-прежнему трудно интегрировать науку с клинической практикой.

Большинство опубликованных в ведущих журналах исследований делают акцент на методологии высококачественных исследований. Они полагаются на хорошо контролируемую, но несколько упрощенную методологию. Кроме того, из-за давления, оказываемого на преподавателей с целью побудить их чаще публиковаться, упор делается на результативном сборе данных с использованием удобных выборок, хотя их результаты часто не распространяются на клинические учреждения. Некоторым исследованиям не хватает внешней валидности, необходимой для того, чтобы пролить свет на причины психических болезней или их лечение. Истинная связь науки с практикой поможет интегрировать и расширить наше понимание клинических проблем.

Некоторые преподаватели психологических факультетов перестали работать в клинике или участвовать в исследованиях на клинических выборках. Существует риск того, что с годами они перестанут понимать сложности, связанные с лечением конкретных клиентов. Часто проводится оценка эффективности исследований, которые опираются на стандартизированные вопросы и интервенции, использующие структурированные руководства, которые управляют действиями стажера во время фиксированного количества сеансов. Однако многие услуги, которые клиенты получают в клиниках, отличаются от услуг, описанных в опубликованных исследованиях.

Не следует недооценивать коллаборативный и исследовательский характер терапевтических сеансов. Метод Сократа широко распространен на сеансах психотерапии. Но помимо терапии, сократический метод мож-

¹ Модель “ученый-практик”. — *Примеч. ред.*

но использовать при обсуждении в аудиториях [327] и клинической супервизии [326; 339]. На сеансах психотерапии сократический подход особенно полезен в ситуациях, когда клиент сопротивляется, выражает недовольство или не хочет участвовать в работе. Однако сократический метод налагает ограничения на применение терапии. Клиенты с недостаточными навыками сложной когнитивной обработки — не лучшие кандидаты для такого подхода. Также он вряд ли будет полностью эффективен при работе с детьми или пожилыми людьми, у которых когнитивные функции объективно снижены. В случаях, когда помощь клиенту не может ограничиться логическими рассуждениями и обращением к разуму, лучше попробовать поведенческие стратегии [193]. К ограничениям сократического подхода следует также отнести недостаточное количество исследований его применения — до сих пор проведено очень мало исследований, подтверждающих его потенциальные преимущества. В целом сократический метод, оставаясь верным принципам Сократа, опирается на стройную теорию, здравый смысл и серию примеров, исследуемых с помощью индуктивных умозаключений.

Метод Сократа интегрирует античную философию и современные подходы психотерапии. Как правило, объединение двух областей знаний, редко пересекающихся друг с другом, представляет собой нелегкую задачу. Глубокое погружение в философию и психотерапию у многих вызывает удивление. Редко можно встретить ученых, изучающих древнюю философию, которые также цитировали бы публикации из современных работ по психотерапии. Также сложно найти авторов работ по современной психотерапии, которые цитируют классические источники. Меня немного озадачивают современные исследователи, пишущие о методе Сократа без ссылок на труды по античной философии. Интересно было бы узнать, способны ли они сохранить искреннюю приверженность сократическому методу, уходящему в глубину веков. Кроме того, согласно сократическому методу, психотерапия имеет высшие цели, понимание которых требует некоторого уровня абстракции. Главная цель сократического подхода состоит в привнесении гармонии в разные аспекты жизни и психики человека. В большинстве случаев этот процесс предполагает усиление логической аргументации клиента и усмирение или перенаправление его более примитивных побуждений [437]. Таким образом, важная проблема, стоящая перед психологией, заключается в оценке сильных и слабых сторон клиента и рассмотрении терапии больше с точки зрения процесса, чем с точки зрения результата, целей или шагов [498].

В настоящее время психотерапии предстоит решить несколько главных задач.

Во-первых, современная психотерапия должна рассмотреть разные точки зрения на роль психотерапевта. Психотерапевтом можно считать специалиста по оптимальному применению навыков копинга, преподавателя в учебном заведении и ученого, использующего псевдомедицинскую модель. А можно его воспринимать как любознательного приятеля, дружелюбного помощника, опытного руководителя или товарища по исследованиям. Один из клиентов назвал меня своим “партнером по исцелению”, и я очень ценю и уважаю это определение. Уверен, что благодаря работе с моими отважными клиентами, поделившимися со мной историями своей личной жизни в тишине и уединении терапевтических сеансов, я узнал о психических заболеваниях и их лечении намного больше, чем из терапевтических руководств, научных исследований или лекций.

При исследовании тем, связанных с самосознанием и этикой добродетели, у психотерапевта возникнут проблемы, если он будет придерживаться дидактического подхода. Поэтому очень важно изучать связанные с ним проблемы и бороться с его недостатками. Терапия будет гораздо эффективнее, если психотерапевт будет уважать взгляды клиента, использовать честный и коллаборативный подход к его проблемам и избегать роли эксперта или учителя [481].

Во-вторых, современная психотерапия должна решить проблему доказательств своей эффективности. Насколько помогает психотерапии прочная доказательная база? Рисуем ли мы потерять тонкие нюансы, которые являются неотъемлемой частью эффективной психотерапии, если будем постоянно искать эмпирические доказательства? Может ли эмпирическая поддержка быть заменена или дополнена годами клинической практики и описанием клинических случаев? Согласно сократическому методу, психотерапия не нуждается в эмпирических доказательствах. Возможно, будущие исследования смогут количественно оценить эффективность сократического метода и сравнить его с другими подходами. Однако следует признать, что самого Сократа не убедило бы наличие или отсутствие эмпирических доказательств. В настоящее время научные исследования направлены на накопление знаний, а не мудрости, но ценность науки возрастает, если она направлена на уточнение жизненных проблем и поиск их решений [274]. Максвелл цитирует Альберта Эйнштейна: “Знание существует в двух формы — безжизненной, которая хранится в книгах, и живой, хранящейся в сознании людей” [274, с. 58].

В-третьих, современная психотерапия должна решить проблему оптимальной структуры терапевтических сеансов. Что представляют собой терапевтические руководства — собрания полезных советов или строгую догму? Начинающие психотерапевты иногда воспринимают терапевтические руководства как основу для развития навыков психотерапии. Однако психотерапия — это процесс, и навыки нарабатываются долгими годами практики. Психотерапевтические руководства сильно отличаются от руководств по механике автомобиля — не существует руководства, подобного учебнику Чилтона, для “починки” клиента или восстановления его психики. Существует риск того, что терапевтические руководства, разработанные на основе изучения результатов лечения, создадут пропасть между теорией и практикой, потому что далеки от проблем работы в клинике. Научные исследования опираются на номотетические принципы, но эффективность психотерапии намного выше, если рассматривать ее как идеографический процесс.

Трудно использовать сократический метод в терапии, если она ограничена во времени. В настоящее время, когда главным направлением считается краткосрочная терапия, что отвечает корпоративным требованиям, есть риск того, что терапевты превратятся в технических работников, работающих по руководствам и соблюдающих приведенные там требования, но пренебрегающих процессом [167]. Терапевтические руководства противоречат природе сократического диалога, требующего живого, спонтанного и интерактивного обмена мнениями между двумя участниками. Однако необходимо признать, что структурированные терапевтические руководства полезны для многих психотерапевтов, например при проведении плановых занятий групповой терапии или для организации интервенций как части научного исследования результатов терапии.

В-четвертых, современная психотерапия должна решить проблему оценки эффективного лечения. Согласно сократическому методу, психотерапия приносит пользу, когда ее цель выходит за рамки просто снижения острых симптомов. Возвращая клиентов к нормальному функционированию, терапия помогает им получать удовлетворение от жизни и снова увидеть в ней смысл [447]. Для клиента важно быть довольным своей жизнью и получать удовольствие от работы над важными жизненными целями [415].

Лишь в редких случаях психотерапевта можно сравнить с механиком, ремонтирующим сломанную машину. А в большинстве ситуаций эффективный психотерапевт выступает в роли адвоката, защищающего личностный рост клиента, культивирующего в нем такие важные характеристики,

как духовная зрелость, гибкость, терпимость, ответственность, порядочность и добродетельность. Терапия помогает клиентам отойти от повседневных дел и мелких неурядиц и увидеть важные цели. Это важно для поддержания баланса в главных сферах жизни [223].

Руководства часто пишут ученые-эксперты, давно отошедшие от клинической практики и не проводящие еженедельных сеансов терапии. Некоторые руководства содержат жесткие предписания и инструкции, которые словно бы высечены в камне. Сократ, напротив, выступал против написанных текстов, опасаясь, что они легко могут стать догмой, исключающей любые споры или возражения. Наверное, лучше всего сочетать предписания и гибкость. Хорошо составленное терапевтическое руководство может предложить структуру для некоторых сеансов, а принципы сократического метода будут направлять терапевтический процесс, объясняя, как исследовать важные темы, и содействуя управляемому открытию. Оптимальным решением можно считать объединение ранее предписанной структуры со спонтанным межличностным взаимодействием и искренним интересом к каждому клиенту как к уникальному человеку. Эмпатия и сотрудничество — ключевые компоненты каждого сеанса с каждым клиентом. Полезная метафора, описывающая терапевтическое руководство, — это карта в руках путешественника. Если психотерапевт станет опытным гидом, карта поможет пройти по намеченному маршруту. Клиент вводит пункт назначения, а гид прокладывает оптимальный маршрут, чтобы добраться до нужного места. Иногда незапланированный объезд становится самым интересным отрезком пути. Целью всей этой книги было стремление достичь подлинного объединения идей, которое выразилось бы в реалистичном подходе к психотерапии с использованием сократического метода. Метод Сократа направлен на развитие навыков критического мышления, социальной ответственности и таких общих ценностей, как мораль и добродетельность [425].

В этой книге я решил не затрагивать три дополнительных идеи, приписываемых Сократу и составляющих основу исторических диалогов Платона. Во-первых, Сократ верил во врожденное знание, благодаря которому все люди рождаются с основными идеями вещей, не меняющимися со временем. Пожалуй, эти основные знания можно было бы называть инстинктами, но они простираются дальше, достигая смыслов и ценностей, поэтому, скорее, больше походят на представления Юнга об архетипах, хранящихся в коллективном бессознательном. Признание врожденных идей открывает некоторые интересные возможности [24]. Например, то, что обычно считается результатом обучения, на самом деле может яв-

литься результатом припоминания врожденного знания, оставшегося бездействующим до тех пор, пока не было активировано текущей жизненной ситуацией. Врожденное знание — тема для будущих психологических исследований. Применительно к сеансам психотерапии это означает, что клиентам можно доверять, потому что они уже знают, в чем разница между правильным и неправильным поведением, а также понимают ценность правильного выбора в отличие от неправильного. Следовательно, задача психотерапевта состоит не в том, чтобы принимать решения за клиента, а в том, чтобы помочь ему принимать собственные решения после вдумчивой рефлексии и всестороннего исследования ситуации.

Во-вторых, Сократ не был уверен в существовании какой-либо формы индивидуального существования человека после смерти, но явно считал душу бессмертной. Поэтому знания человека остаются с ним навсегда. Таким образом, если принять за факт какую-то форму реинкарнации, это может объяснить наличие врожденного знания, что объясняет взгляды Сократа на обучение.

В-третьих, Сократ предложил интересную теорию личности, сыгравшую важную роль в развитии взглядов Фрейда. Сократ предложил трехкомпонентную модель психики с областями, отвечающими за эмоциональную энергию, элементарные желания или страсти и контролирующие все решения логические рассуждения. Сократ считал, что человек похож на возничего (разум), который управляет двумя крылатыми лошадьми, одна из которых хорошо дрессирована (дух), а вторая неуправляема (желания). Три части человеческой психики — это рациональная, которая помещает человека в контекст более общей ситуации, духовная, которая несет энергию для управления поведением, и страстная, которая выражает человеческие желания [424]. Есть несколько важных сходств между взглядами Платона и предложенной Фрейдом психоаналитической структуры личности — “Ид”, “Эго” и “Суперэго”.

Сократический метод обеспечивает психотерапии прочный фундамент. Вместо того чтобы полностью концентрироваться в терапии на отдельных идеях и проблемах, сократический метод предлагает набор общих идей, охватывающих широкий спектр вопросов развития и важных проблем.

Сократический метод лучше всего применим для следующих психологических проблем. Согласно моему профессиональному опыту (не подкрепленному эмпирическими данными), метод Сократа чрезвычайно полезен при работе с клиентами, обращающимися за помощью из-за постоянных проблем с депрессией [338], тревогой и межличностными отношениями.

ми [333]. Однако данный список актуальных проблем ограничен типами клиентов, с которыми обычно работаю лично я. В будущем ученые могут рассмотреть применение и ограничения метода Сократа, опираясь на новые эмпирические исследования, изучения результатов терапии или опросов специалистов в сфере психического здоровья.

У Сократа было ограниченное представление о функционировании человека. Во многом сократический метод опирается на когнитивные изменения. Меньше внимания уделяется эмоциям и физическим аспектам человеческого поведения, за исключением факторов, отвлекающих человека от более важных мыслей. Сократа критиковали за его чрезмерное внимание к интеллектуальным факторам и пренебрежение эмоциями и волей как факторами, влияющими на поведение [312]. Метод Сократа основывается на убеждении, что люди будут действовать правильным образом, если поймут рациональную аргументацию, обосновывающую необходимость самосовершенствования и этику добродетели [312]. Тем не менее было бы излишне наивно надеяться на то, что человек будет тяготеть к хорошему поведению и нравственной целостности, в то время как окружающий мир погряз в суете, беспорядках и развлечениях.

Эмоции дают важную информацию и играют решающую роль в управлении реакциями людей и в их обучении; эмоции помогают нам конструировать реальность [170]. Таким образом, важно помочь клиентам научиться прислушиваться к своим эмоциональным реакциям, а не подавлять, контролировать или игнорировать их [170]. Поэтому целью построенной на сократическом методе терапии является повышение осведомленности об эмоциональных реакциях, выражение эмоций ответственным образом и анализ эмоционального опыта.

Одним клиентам терапия на основе сократического метода подходит больше, другим меньше. Взрослые клиенты обычно эффективно используют время сеансов. По сути, большинство взрослых клиентов хорошо понимают базовые негласные правила психотерапии. Они приходят на сеансы в ожидании, что психотерапевт их выслушает, выразит поддержку и будет задавать много вопросов. Они не хотят и не ждут от психотерапевта, чтобы он решал за них их проблемы. Клиенты заинтересованы в обсуждении трудных жизненных решений, особенно связанных с чем-то важным (стоит ли сохранять брак и работать над отношениями или пора бросить все и подавать на развод?). Даже когда клиент обращается к психотерапевту за конкретным советом (“Так что же мне делать, как вы считаете?”), обычно он добавляет: “Я знаю, что вы не можете решить за меня”.

Метод Сократа хорошо помогает клиентам с неповрежденными когнитивными способностями и со средним уровнем интеллекта. Однако сократический метод — это когнитивная интервенция, которая фокусируется на абстрактных философских темах. Для клиентов, страдающих каким-то типом когнитивных нарушений, будь то черепно-мозговая травма, какая-то форма деменции или задержка развития, полезны более структурированные формы терапии.

Моя клиническая практика обычно включает сеансы психотерапии со взрослыми амбулаторными пациентами. Я не работаю с детьми и подростками. Однако судя по моему прошлому опыту и опыту моих более молодых коллег, сократический метод может дать очень хорошие результаты при работе с подростками. Данное утверждение умозрительно, но, возможно, будущие исследования помогут оценить преимущества работы с подростками с помощью сократического метода. Поскольку многие подростки страдают от проблем с идентичностью, конфликтов со взрослыми и отношений со сверстниками, сократический метод может обеспечить полезную площадку для дискуссий, где они могут лучше понять себя и свои ценности.

Главное, что требуется от психотерапевта, применяющего на практике сократический метод, — терпение. Нехватка времени — основная причина неудачных клинических диалогов [134; 135]. Трудно придерживаться принципов сократического метода, если психотерапевт вынужден спешить из-за ограниченного количества сеансов, лимитированного времени на сеансах, или собственного нетерпения. Ведь когда психотерапевт чувствует, что его поджигает время, то просто вынужден брать на себя роль эксперта и читать клиенту лекции о навыках адаптивного поведения.

Метод Сократа полезен для клиентов, которые борются с депрессией, тревогой и личностными проблемами [357]. Однако он подходит не всем клиентам и не во всех ситуациях. Метода Сократа нацелен на достаточно абстрактные темы и часто требует сложной когнитивной обработки. Сократический подход плохо подходит детям, людям с недостаточной когнитивной сложностью или взрослыми в состоянии когнитивного спада. Также он плохо работает в таких клинических ситуациях, когда необходимо принимать быстрые решения, например когда клиент показывает высокий уровень активных суицидальных мыслей. Более того, исследования подтвердили эффективность структурированных психологических интервенций при некоторых психических расстройствах. Таким образом, некоторые проблемы можно решить структурированным образом (например, экспозиция с предотвращением реакции при ОКР или пролонгированная экспо-

зиция при ПТСР). Зато сократический стиль хорошо подходит для терапии хронических проблем, связанных с плохой эмоциональной регуляцией или тенденцией к дисфункциональным межличностным отношениям.

Заключительное предостережение: Сократ славился своей прямолинейностью. Он задавал сложные вопросы. Если ответы были ошибочны, он зачастую прямо и открыто выражал свое недовольство, огорчение и разочарование. Заметив, что собеседник не вполне понимает предмет разговора, Сократ прилюдно разоблачал его незнание. Некоторые жители Афин любили Сократа, но большинство ненавидели. Не надо забывать, что Сократ был приговорен к смертной казни за то, что “развращал” афинскую молодежь, подбивая ее задавать вопросы представителям власти. Вполне понятно, что молодым людям было приятно наблюдать за тем, как старейшины города путались и заикались, разоблачая свое невежество [431]. Молодежь подражала сократическому стилю диалога, задавая вопросы, ставившие под сомнение авторитеты и находя ошибки в устоявшихся идеях [431].

Сегодня выбравший сократический метод специалист рискует быть отвергнутым местным профессиональным сообществом. Большинство профессионалов, особенно штатные преподаватели, предпочли бы занимать свою нишу в науке и верить, что могут разгадывать великие жизненные тайны. Согласно моему опыту, который подтверждает мнение Сократа и Платона, большинству экспертов не хватает осознания ограниченности своих знаний и признания бесконечности неизведанного. К сожалению, иногда гордость мешает человеку продолжать учиться, исследовать и открывать новое. Придерживающиеся сократического метода специалисты по психическому здоровью должны проявлять такт и чуткость, сталкиваясь с собственным незнанием и незнанием других людей.

Заключительные мысли

Несмотря на ценность сократического метода, он подходит далеко не всегда и не всем психотерапевтам или клиентам. От многих клиентов терапия требует времени, терпения и легкого упорства. Психотерапия — это глубоко индивидуальный процесс как для клиента, так и для психотерапевта. Психотерапевту важно найти правильный набор идей и стратегий, которые были бы органичны для него с учетом его индивидуальности, характера, жизненного опыта и типичных клиентов.

Метод Сократа можно объединить с другими формами психотерапии, особенно с когнитивной терапией и рационально-эмотивной поведенческой терапией. Подходы когнитивного реструктурирования в значительной степени фокусируются на самоутверждении и когнитивных процессах. Метод Сократа может существенно помочь терапии, поскольку на сеансах рассматриваются добродетели, важные для многих — хотя не для всех — клиентов.

Метод Сократа предлагает всеобъемлющую и интегрирующую концепцию, которая позволяет структурировать сеансы терапии. Терапевтический диалог может сосредоточиться на повторяющихся темах и тем самым выйти за пределы традиционного поведенческого подхода. На сеансах терапии рассматриваются возможные варианты решения разных жизненных проблем, а диалог помогает понять возможные причины проблем, исследовать более общие темы и решать главные вопросы, связанные с жизнью, своей идентичностью и добродетелями.

Терапия — это коллаборативный процесс, полагающийся на исследования и открытия. Я часто говорю своим аспирантам о том, как важно сначала понять клиента и его проблемы, прежде чем выбирать стратегии изменения. Психотерапевт не должен пытаться изменить то, чего он не понимает. Важно работать с человеком, чтобы понять его психику, разделить его субъективные переживания, привнести феноменологический взгляд в психотерапию, и способствовать внутренним изменениям. Карл Роджерс подчеркивал пользу эмпатии, чтобы психотерапевт стремился видеть мир глазами клиента. Такой взгляд на терапию — единственный способ, с помощью которого психотерапевт может понять, какие проблемы важны и какие темы следует рассмотреть.

Терапия часто требует терпения, настойчивости и даже актерского мастерства; необходимо также понимание чаще всего возникающих в процессе терапии типов проблем. Требуется терпение, потому что для личного роста нужно время. Если в приоритете у вас оперативность, то сократическим методом можно пренебречь [80]. Терапию можно сравнить с работой садовника, который бросает в землю семена, вырывает сорняки и стремится создать условия для роста прекрасных растений.

Список литературы

1. Ablon, J. S., & Marci, C. (2004). Psychotherapy process: The missing link. *Psychological Bulletin*, 130(4), 664–668.
2. Ackermann, R. (1972). *Belief and knowledge*. Garden City, NJ: Doubleday.
3. Ahrens Dorf, P. (1995). *The death of Socrates and the life of philosophy: An interpretation of Plato's Phaedo*. Albany: SUNY Press.
4. Adler, M. (1941). *A dialectic of morals*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame.
5. Alexander, E. (2012). *Proof of heaven*. New York: Simon & Schuster.
6. Alford, B., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford.
7. Allan, D. (1940). *Plato's method of dialectic*. Oxford: Clarendon.
8. Allen, R. (1970). *Plato's Euthyphro and the earlier theory of forms*. New York: Humanities Press.
9. Allen, R. (1980). *Socrates and legal obligation*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
10. Allen, R. E. (1984). *The dialogues of Plato, Volume I*. New Haven, CT: Yale University Press.
11. Allen, R. E. (1991). *The dialogues of Plato, Volume II*. New Haven, CT: Yale University Press.
12. Allen, R. E. (1996). *Plato: Ion, Hippias Minor, Laches, Protagoras*. New Haven, CT: Yale University Press.
13. American Psychological Association, Committee on Training in Clinical Psychology. (1947). Recommended graduate training program in clinical psychology. *American Psychologist*, 2, 539–558.
14. Anderson, D. (1967). Socrates' concept of piety. *Journal of the History of Philosophy*, 5, 1–13.
15. Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 25–39). New York: Sage.
16. Annas, J. (1981). *An introduction to Plato's Republic*. Oxford: Clarendon.
17. Annas, J. (1985). Self-knowledge in early Plato. *Studies in Philosophy and the History of Philosophy*, 13, 111–138.
18. Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. New York: Oxford University Press.

19. Ardel, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B(1), P15–P27.
20. Areda, P. (1996). The Socratic method. *Harvard Law Review*, 109(5), 911–930.
21. Arlin, P. (1990). Wisdom: The art of problem finding. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 230–243). New York: Cambridge University Press.
22. Armstrong, D. (1989). *Universals: An opinionated introduction*. Boulder, CO: Westview.
23. Austin, S. (1987). The paradox of Socratic ignorance (How to know that you don't know). *Philosophical Topics*, 15(2), 23–34.
24. Baillargeon, R. (2008). Innate ideas revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 2–13.
25. Baker, T., McFall, R., & Shoham, V. (2008). Current status and future prospects of clinical psychology: Toward a scientifically principled approach to mental and behavioral health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 9(2), 67–103.
26. Ballard, E. (1965). *Socratic ignorance: An essay on Platonic self-knowledge*. The Hague: Martinus Nijhoff.
27. Baltes, P., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87–120). New York: Cambridge University Press.
28. Baltes, P., & Staudinger, U. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 75–80.
29. Baltes, P., & Staudinger, U. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122–136.
30. Bartlett, R. (1996). On the *Symposium*. In R. Bartlett (Ed.), *Xenophon: The shorter Socratic writings* (pp. 173–196). Ithaca, NY: Cornell University Press.
31. Baucom, D., & Boeding, S. (2013). The role of theory and research in the practice of cognitive-behavioral couple therapy: If you build it, they will come. *Behavior Therapy*, 44(4), 592–602.
32. Baumeister, R., Vohs, K., & Tice, D. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
33. Beck, A. T. & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
Аарон Т. Бек, Гари Эмери. *Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход*. — ООО Диалектика, 2020
34. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
35. Beckman, J. (1979). *The religious dimension of Socrates' thought*. Waterloo, Ontario: Wilfrid Laurier University Press.
36. Bell, J., & Campbell, S. (1995). *A return to virtue*. Chicago: Northfield.

37. Bell, A., & D'Zurilla, T. (2009). Problem-solving therapy for depression. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 348–353.
38. Bemporad, J. (1996). Caring for the psyche: Classical origins and modern paradigms. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 24(2), 353–363.
39. Benardete, S. (1989). *Socrates' second sailing: On Plato's Republic*. Chicago: University of Chicago Press.
40. Benardete, S. (1991). *The rhetoric of morality and philosophy: Plato's Gorgias and Phaedrus*. Chicago: University of Chicago Press.
41. Benson, H. (1990a). Meno, the slave boy, and the elenchus. *Phronesis*, 35, 128–158.
42. Benson, H. (1990b). The priority of definition and the Socratic elenchus. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 8, 19–65.
43. Benson, H. (2000). *Socratic wisdom*. New York: Oxford University Press.
44. Benson, H. (2011). Socratic method. In D. Morrison (Ed.), *The Cambridge companion to Socrates* (pp. 179–200). Cambridge: Cambridge University Press.
45. Ben-Ze'ev, (1993). The virtue of modesty. *American Philosophical Quarterly*, 30(3), 235–246.
46. Beutler, L., Williams, R., Wakefield, P., & Entwistle, S. (1995). Bridging scientist and practitioner perspectives in clinical psychology. *American Psychologist*, 50(12), 984–994.
47. Beversluis, J. (1974). Socratic definition. *American Philosophical Quarterly*, 11(4), 331–336.
48. Beversluis, J. (1987). Does Socratic commit the Socratic fallacy? *American Philosophical Quarterly*, 24(3), 211–223.
49. Birren, J., & Fisher, L. (1990). The elements of wisdom. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 317–332). New York: Cambridge University Press.
50. Birren, J., & Svensson, C. (2005). Wisdom in history. In R. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom* (pp. 3–31). New York: Cambridge University Press.
51. Bishop, W., & Fish, J. (1999). Questions as interventions: Perceptions of Socratic, solution focused, and diagnostic questioning styles. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2), 115–150.
52. Bluck, R. (1955). *Plato's Phaedo*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
53. Bono, G., & McCullough, M. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147–158.
54. Bostock, D. (1986). *Plato's Phaedo*. New York: Oxford University Press.
55. Bransford, J., Sherwood, R., & Sturdevant, T. (1987). Teaching thinking and problem solving. In J. Baron & R. Sternberg (Eds.), *Teaching thinking skills: Theory and practice* (pp. 162–181). New York: Freeman.

56. Braun, J., Strunk, D., Sasso, K., & Cooper, A. (2015). Therapist use of Socratic questioning predicts session-to-session symptom change in cognitive therapy for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 70(1), 30–37.
57. Breggin, P. (2016). Rational principles of psychopharmacology for therapists, health-care providers and clients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 46(1), 1–13.
58. Brickhouse, T., & Smith, N. (1983). The origin of Socrates' mission. *Journal of the History of Ideas*, 44, 657–666.
59. Brickhouse, T., & Smith, N. (1987). Socrates on goods, virtue, and happiness. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 5, 1–27.
60. Brickhouse, T., & Smith, N. (1994). *Plato's Socrates*. New York: Oxford University Press.
61. Brickhouse, T., & Smith, N. (1997). Socrates and the unity of virtue. *Journal of Ethics*, 1, 311–324.
62. Briere, J. (2012). Working with trauma. In C. Germer & R. Siegel Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy* (pp. 265–279). New York: Guilford.
63. Bright, D., Winn, B., & Kanov, J. (2014). Reconsidering virtue: Differences of perspective in virtue ethics and the positive social sciences. *Journal of Business Ethics*, 119, 445–460.
64. Brouwers, M., & Wiggum, C. (1993). Bulimia and perfectionism: Developing the courage to be imperfect. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(2), 141–149.
65. Brown, M. (1967–68). Plato disapproves of the slave-boy's answer. *Review of Metaphysics*, 21, 57–93.
66. Brumbaugh, R. (1975). Plato's *Meno* as form and as content of secondary school courses in philosophy. *Teaching Philosophy*, 1(2), 107–115.
67. Burger, R. (1981). Belief, knowledge, and Socratic knowledge of ignorance. *Tulane Studies in Philosophy*, 30, 1–23.
68. Burnyeat, M. (1990). *The Theaetetus of Plato*. Indianapolis, IN: Hackett.
69. Calero-Elvira, A., Frojan-Parga, M., Ruiz-Sancho, E., & Alpanes-Freitag, M. (2013). Descriptive study of the Socratic method. *Behavior Therapy*, 44, 625–638.
70. Calogero, G. (1957). Gorgias and the Socratic principle. *Journal of Hellenic Studies*, 77, 12–17.
71. Caminada, M. (2008). A formal account of Socratic-style argumentation. *Journal of Applied Logic*, 6(1), 109–132.
72. Capaldi, N. (1969). *Human knowledge: A philosophical analysis of its meaning and scope*. New York: Pegasus.
73. Carey, T., & Mullan, R. (2004). What is Socratic questioning? *Psychotherapy*, 41(3), 217–226.
74. Carpenter, M., & Polansky, R. (2002). Variety of Socratic elenchi. In G. Scott (Ed.), *Does Socrates have a method?* (pp. 89–100). University Park: Pennsylvania State University Press.

75. Castonguay, L., Goldfried, M., Wiser, S., Raue, P., & Hayes, A. (1996). Predicting the effect of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(3), 497–504.
76. Cecchin, G. (1992). Constructing therapeutic possibilities. In S. McNamee & K. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 86–95). New York: Sage.
77. Charlton, W. (1988). *Weakness of will*. New York: Blackwell.
78. Chessick, R. (1982). Socrates: First psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis, 42*(1), 71–83.
79. Chisholm, R. (1979). Socratic method and the theory of knowledge. *Ratio, 21*, 97–108.
80. Clark, G., & Egan, S. (2015). The Socratic method in cognitive-behavioural therapy. *Cognitive Therapy and Research, 39*, 863–879.
81. Clayton, V. (1982). Wisdom and intelligence. *International Journal of Aging and Human Development, 15*(4), 315–321.
82. Connor-Greene, P., & Greene, D. (2002). Science or snake oil? Teaching critical evaluation of “research” reports on the internet. *Teaching of Psychology, 29*(4), 321–324.
83. Cooper, J. M. (1977). The psychology of justice in Plato. *American Philosophical Quarterly, 14*(2), 151–157.
84. Cooper, J. M. (1999). *Reason and emotion: Essays on ancient moral psychology and ethical theory*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
85. Copleston, F. (1946/1993). *A history of philosophy, Volume I: Greece and Rome*. New York: Doubleday
86. Cornford, F. (1932/1981). *Before and after Socrates*. New York: Cambridge University Press.
87. Crombie, I. M. (1962). *An examination of Plato's doctrines: I: Plato on man and society*. New York: Routledge & Kegan Paul.
88. Crombie, I. M. (1963). *An examination of Plato's doctrines: II: Plato on knowledge and reality*. New York: Routledge & Kegan Paul.
89. Crombie, I. M. (1964). *Plato: The midwife's apprentice*. New York: Barnes & Noble.
90. Cropsey, J. (1995). *Plato's world: Man's place in the cosmos*. Chicago: University of Chicago Press.
91. Cross, R., & Woolzley, A. (1978). Knowledge, belief, and the forms. In *Plato: Metaphysics and epistemology* (pp. 70–96). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
92. Crossley, D., & Wilson, P. (1979). *How to argue: An introduction to logical thinking*. New York: Random House.
93. Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 25–51). New York: Cambridge University Press.

94. Curzer, H. (1991). Two varieties of temperance in the *Gorgias*. *International Philosophical Quarterly*, 31, 153–159.
95. Cushman, R. (1978). The Socratic-Platonic conception of philosophy as therapy. *Duke Divinity School Review*, 43, 152–168.
96. Dahlen, E. (2007). Cognitive therapy for clinically dysfunctional anger. *Clinical Case Studies*, 6(6), 493–507.
97. Davison, G. (1998). Being bolder with the Boulder model: The challenge of education and training in empirically-supported treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 163–167.
98. Dawe, S., Rees, V., Mattick, R., Sitharthan, T., & Heather, N. (2002). Efficacy of moderation-oriented cue exposure for problem drinkers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 1045–1050.
99. Day, J. (1994). Introduction. In J. Day (Ed.), *Plato's Meno* (pp. 1–34). New York: Routledge.
100. Dent, N. (1975). Virtues and actions. *Philosophical Quarterly*, 25, 318–335.
101. Dent, N. (1981). The value of courage. *Philosophy*, 56, 574–577.
102. Dent, N. (1984). *The moral psychology of the virtues*. New York: Cambridge University Press.
103. Despland, M. (1985). *The education of desire: Plato and the philosophy of religion*. Toronto: University of Toronto Press.
104. Devereux, D. (1977). Courage and wisdom in Plato's Laches. *Journal of the History of Philosophy*, 15, 129–141.
105. DeVogel, C. (1963). Who was Socrates? *Journal of the History of Philosophy*, 1, 143–161.
106. Dillon, J. T. (1990). *The practice of questioning*. New York: Routledge.
107. Dobbs, D. (1985, Nov.). The justice of Socrates' philosopher kings. *Journal of Political Science*. 809–826.
108. Dorter, K. (1994). *Form and good in Plato's eleatic dialogues*. Los Angeles: University of California Press.
109. Dorter, K. (1997). Knowledge and wisdom: Bypassing self-control. *Review of Metaphysics*, 51(2), 313–343.
110. Drengson, A. (1981). The virtue of Socratic ignorance. *American Philosophical Quarterly*, 18(3), 237–242.
111. Duncan, R. (1978). Courage in Plato's *Protagoras*. *Phronesis: A Journal for Ancient Philosophy*, 23, 216–228.
112. Driver, J. (1989). The virtues of ignorance. *Journal of Philosophy*, 86, 373–384.
113. Edman, I. (1928/1956). *The works of Plato*. New York: Modern Library.
114. Efran, J., Lukens, M., & Lukens, R. (1990). *Language, structure, and change*. New York: Norton.
115. Elder, L., & Paul, R. (2007). Critical thinking: The art of Socratic questioning, part II. *Journal of Developmental Education*, 31(2), 32–33.

116. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
117. Ellis, A. (1982). Must most psychotherapists remain as incompetent as they now are? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 13(1), 17–28.
118. Ellis, A. (1987). Self-control: The rational-emotive therapy method. *Southern Psychologist*, 3, 9–12.
119. Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Revised). New York: Birch Lane.
120. Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The practice of rational-emotive therapy* (RET). New York: Springer.
121. Ennis, R. (1982). Identifying implicit assumptions. *Synthese*, 51, 61–86.
122. Ericson, D. (2000). In Plato's cave: Philosophical counseling and philosophers of education. *Philosophy of Education Archive*, 81–89.
123. Ericsson, K. A. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance. *Academic Emergency Medicine*, 15, 988–994.
124. Ericsson, K. A. (2014). Expertise. *Current Biology*, 24(11), R508–R510.
125. Ericsson, K. A., Krampe, R., & Tesch-Romer, (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
126. Ericsson, K. A., & Towne, T. (2010). Expertise. *Cognitive Science*, 1, 404–416.
127. Eskin, M., Ertekin, K., & Demir, H. (2008). Efficacy of a problem-solving therapy for depression and suicide potential in adolescents and young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 32(2), 227–245.
128. Evans, J. (1989). *Bias in human reasoning*. London: Erlbaum.
129. Evans, J. (1990). Socratic ignorance — Socratic wisdom. *Modern Schoolman*, 67, 91–109.
130. Fagothey, A. (1976). *Right and reason: Ethics in theory and practice*. St. Louis, MO: Mosby.
131. Fine, G. (1992). Inquiry in the Meno. In R. Kraut (Ed.), *The Cambridge companion to Plato* (pp. 200–226). New York: Cambridge University Press.
132. Finfgeld, D. (1995). Becoming and being courageous in the chronically ill elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(1), 1–11.
133. Fitzpatrick, K., Witte, T., & Schmidt, N. (2005). Randomized controlled trial of a brief problem-orientation intervention for suicidal ideation. *Behavior Therapy*, 36(4), 323–333.
134. Fletcher, C. (1980a). Listening and talking to patients: The clinical interview. *British Medical Journal*, 281, 931–933.
135. Fletcher, C. (1980b). Listening and talking to patients: The exposition. *British Medical Journal*, 281, 994–996.
136. Foot, P. (1997). Virtues and vices. In R. Crisp & M. Slote (Eds.), *Virtue ethics* (pp. 163–177). New York: Oxford University Press.
137. Fowers, B. (2005). *Virtue and psychology: Pursuing excellence in ordinary practices*. Washington, DC: American Psychological Association.

138. Franklin, M., Abramowitz, J., Bux, D., Zoellner, L., & Feeny, N. (2002). Cognitive-behavioral therapy with and without medication in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *Professional Psychology: Research & Practice*, 33(2), 162–168.
139. Frede, D. (1986). The impossibility of perfection: Socrates' criticism of Simonides' poem in the *Protagoras*. *Review of Metaphysics*, 39(4), 729–753.
140. Frede, D. (1993). *Plato: Philebus*. Indianapolis & Cambridge.
141. Freedman, J., & Combs, G. (1993). Invitations to new stories: Using questions to explore alternative possibilities. In S. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic Conversations* (pp. 291–303). New York: Norton.
142. Friedlander, P. (1969). *Plato: An introduction*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
143. Frojan-Parga, M., Calero-Elvira, A., & Montano-Fidalgo, M. (2011). Study of the Socratic method during cognitive restructuring. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 110–123.
144. Furedy, J., & Scher, H. (1985). The unexamined session is not worth attending. *Psychophysiology*, 22(3), 368–369.
145. Gadamer, H. (1980). *Dialogue and dialectic: Eight hermeneutical studies on Plato*. New Haven, CT: Yale University Press.
146. Gallagher, L., McAuley, J., & Moseley, L. (2013). A randomized-controlled trial of using a book of metaphors to reconceptualize pain and decreasing catastrophizing in people with chronic pain. *Clinical Journal of Pain*, 29, 20–25.
147. Gambrill, E. (1990). *Critical thinking in clinical practice*. New York: Wiley.
148. Gambrill, E. (1993). What critical thinking offers to clinicians and clients. *The Behavior Therapist*, 16(6), 141–147.
149. Gardner, E. (1995). *Justice and Christian ethics*. New York: Cambridge University Press.
150. Garrett, M. (2015). Understanding the experience of trauma in childhood: A Socratic ten factor model. *Journal of Education and Human Development*, 4(3), 9–19.
151. Garrett, R. (1996). Wisdom as the key to a better world. In J. Cautela & W. Ishaq (Eds.), *Contemporary issues in behavior therapy*. New York: Plenum.
152. Gericke, J. (1994). Courage and the unity of virtues in Plato's Laches. *South African Journal of Philosophy*, 13(1), 21–26.
153. Gerson, L. (1992). The ignorance of Socrates. *American Catholic Philosophical Association Proceedings*, 66, 123–135.
154. Godley, A. (1896). *Socrates and Athenian society in his day: A biographical sketch*. London: Seeley and Co.
155. Godlovitch, S. (1981). On wisdom. *Canadian Journal of Philosophy*, 11(1), 137–155.
156. Goldberg, C., & Simon, J. (1982). Toward a psychology of courage. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 13(2), 107–128.

157. Goldfried, M., & Eubanks-Carter, (2004). On the need for a new psychotherapy research paradigm. *Psychological Bulletin*, 130(4), 669–673.
158. Goldfried, M., & Wolfe, B. (1998). Toward a more clinically valid approach to therapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 143–150.
159. Goldin, A., Pezzatti, L., Battro, A., & Sigman, M. (2011). From ancient Greece to modern education: Universality and lack of generalization of the Socratic dialogue. *Mind, Brain, and Education*, 5(4), 180–185.
160. Goldman, A. (1986). *Epistemology and cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
161. Goldman, A. (1988). *Empirical knowledge*. Berkeley: University of California Press.
162. Gomez-Lobo, (1994). *The foundations of Socratic ethics*. Indianapolis, IN: Hackett.
163. Gordon, D. (1978). *Therapeutic metaphors*. Cupertino, CA: Meta.
164. Gosling, J. (1973). *Plato*. London: Routledge.
165. Goud, N. (2005). Courage: Its nature and development. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 44, 102–116.
166. Graesser, A., & Murachver, T. (1985). Symbolic procedures of question answering. In A. Graesser & J. Black (Eds.), *The psychology of questions* (pp. 15–88). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
167. Graybar, S., & Leonard, L. (2005). In defense of listening. *American Journal of Psychotherapy*, 59(1), 1–18.
168. Green, L., & Glasgow, R. (2006). Evaluating the relevance, generalization, and applicability of research. *Evaluation & the Health Professions*, 29(1), 126–153.
169. Greenberg, G. (2010). *Manufacturing depression*. New York: Simon & Schuster.
170. Greenberg, L. (2012). Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychotherapist*, 67(8), 697–707.
171. Grey, S. (2007). A structured problem-solving group for psychiatric inpatients. *Groupwork*, 17(1), 20–33.
172. Griswold, C. (1986). *Self-knowledge in Plato's Phaedrus*. New Haven, CT: Yale University Press.
173. Grube, G. (1966). *Plato's thought*. Boston: Beacon.
174. Gruber, C. (2011). The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45, 272–279.
175. Guidi, J., & Fava, F. (2014). Emerging trends in clinical psychology. *Riv. Psichiatr.*, 49(6), 227.
176. Guisinger, S., & Blatt, S. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49(2), 104–111.
177. Guthrie, W. (1971). *Socrates*. New York: Cambridge University Press.
178. Guthrie, W. (1975a). *A history of Greek Philosophy: IV. Plato: The man and his dialogues, earlier period*. New York: Cambridge University Press.

179. Guthrie, W. (1975b). *The Greek philosophers: From Thales to Aristotle*. New York: Harper & Row.
180. Guthrie, W. (1978). *A history of Greek Philosophy: V. The later Plato and the Academy*. New York: Cambridge University Press.
181. Gyani, A., Shafran, R., Rose, S., & Lee, M. (2015). A qualitative investigation of therapists' attitudes toward research. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43, 436–448.
182. Hackforth, R. (1933). Great thinkers: Socrates. *Journal of the British Institute of Philosophy*, 8(31), 259–272.
183. Haden, J. (1984). Socratic ignorance. In E. Kelly (Ed.), *New essays on Socrates* (pp. 17–28). Lanham, MD: University Press of America.
184. Hadot, I. (1986). The spiritual guide. In A. Armstrong (Ed.), *Classical Mediterranean spirituality* (pp. 436–459). New York: Crossroad.
185. Halberstam, J. (1982–83). The paradox of intolerance. *Philosophical Forum*, 14(2), 190–207.
186. Halberstam, J. (1993). *Everyday ethics*. New York: Penguin.
187. Hampton, C. (1990). *Pleasure, knowledge, and being: An analysis of Plato's Philebus*. Albany: SUNY Press.
188. Hanna, F., Bemak, F., & Chung, R. (1999). Toward a new paradigm for multicultural counseling. *Journal of Counseling and Development*, 77, 125–134.
189. Hanna, F., & Ottens, A. (1995). The role of wisdom in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 5(3), 195–219.
190. Hansen, D. (1988). Was Socrates a “Socratic teacher”? *Educational Theory*, 38(2), 213–224.
191. Harrah, D. (1982). What should we teach about questions? *Synthese*, 51, 21–38.
192. Hartshorne, C. (1987). *Wisdom as moderation: A philosophy of the middle way*. Albany: SUNY Press.
193. Hauck, P. (2001). When reason is not enough. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 19(4), 245–257.
194. Hawtrey, R. (1972). Socrates and the acquisition of knowledge. *Antichthon*, 6, 109.
195. Hegel, M., Barrett, J., & Oxman, T. (2000). Training therapists in problem-solving treatment of depressive disorders in primary care: Lessons from the “treatment effectiveness project.” *Families, Systems, & Health*, 18(4), 423–435.
196. Henrich, J., Heine, S., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 1–75.
197. Hill, C. (2005). Therapist techniques, client involvement, and the therapeutic relationship. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 42(4), 431–442.
198. Hoffart, A., Versland, S., & Sexton, H. (2002). Self-understanding, empathy, guided discovery, and schema belief in schema-focused cognitive therapy of personality problems. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 199–219.

199. Hofmann, S. (2013). Bridging the theory-practice gap by getting even bolder with the Boulder model. *Behavior Therapy*, 44(4), 603–608.
200. Holland, J., Holyoak, K., Nisbett, R., & Thagard, P. (1986). *Induction: Processes of inference, learning, and discovery*. Cambridge, MA: MIT Press.
201. Holliday, S., & Chandler, M. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Karger: Basel.
202. Howard, A. (2011). Socrates as a role model for counsellors. *Practical Philosophy*, 2(1), 15–17.
203. Howland, J. (1993). *The Republic: The odyssey of philosophy*. New York: Twayne.
204. Hoyt, M. (1996). Cognitive-behavioral treatment of post-traumatic stress disorder. In M. Hoyt (Ed.), *Constructive therapies*. New York: Guilford.
205. Huguen, R. (1982). Some arguments in support of the Socratic thesis that there is no such thing as weakness of the will. *Journal of Thought*, 17, 85–93.
206. Hunt, L. (1980). Courage and principle. *Canadian Journal of Philosophy*, 10(2), 281–293.
207. Irwin, T. (1974). Recollection and Plato's moral theory. *Review of Metaphysics*, 27, 752–772.
208. Irwin, T. (1977). *Plato's moral theory*. New York: Oxford University Press.
209. Irwin, T. (1986). Socrates the Epicurean. *Illinois Classical Studies*, 11, 85–112.
210. Irwin, T. (1992). Plato: The intellectual background. In R. Kraut (Ed.), *The Cambridge companion to Plato* (pp. 51–89). New York: Cambridge University Press.
211. Irwin, T. (1995). *Plato's ethics*. New York: Oxford University Press.
212. Jacobs, T. (2008). On courage. *Psychoanalytic Psychology*, 25(3), 550–555.
213. James, I., & Moore, R. (2007). The use of questions in cognitive behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35, 507–511.
214. James, I., Morse, R., & Howarth, A. (2010). The science and art of asking questions in cognitive therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 83–93.
215. Johnsen, T., & Friborg, O. (2015). The effects of cognitive behavioral therapy as an anti-depressive treatment is falling: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 747–768.
216. Johnson, D., & Matross, R. (1975). Attitude modification methods. In F. Kanfer & Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 51–88). Elmsford, NY: Pergamon.
217. Jones, J., & Mehr, S. (2007). Foundations and assumptions of the scientist-practitioner model. *American Behavioral Scientist*, 50(6), 766–771.
218. Jordan, A., & Meara, N. (1990). Ethics and professional practice of psychologists: The role of virtues and principles. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(2), 107–114.
219. Jowett, B. (1892/1937). *The dialogues of Plato* (Vol. 1 & 2). New York: Random House.
220. Joyce-Moniz, L. (1985). Epistemological therapy and constructivism. In *Cognition and psychotherapy* (pp. 143–179). New York: Springer.

221. Kachi, Y. (1983). Gods, forms, and Socratic piety. *Ancient Philosophy*, 3, 82–88.
222. Kaplan, A. (1977). *In pursuit of wisdom: The scope of philosophy*. Beverly Hills, CA: Glencoe.
223. Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a functional aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878.
224. Kazantzis, N., Fairburn, C., Padesky, C., Reinecke, M., & Teesson, M. (2014). Unresolved issues regarding the research and practice of cognitive behavior therapy: The case of guided discovery using Socratic questioning. *Behaviour Change*, 31(1), 1–17.
225. Kazantzis, N., Freeman, A., Fruzzetti, A., Persons, J., & Smucker, M. (2013). Unresolved issues regarding collaborative empiricism in cognitive behavioural therapies. *Behaviour Change*, 30(1), 1–11.
226. Kazdin, A. (2008). Evidence-based treatment and practice. *American Psychologist*, 63(3), 146–159.
227. Keitner, G., Posternak, M., & Ryan, C. (2003). How many subjects with major depressive disorder meet eligibility requirements on an antidepressant efficacy trial? *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(9), 1091–1093.
228. Kekes, J. (1983). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20(3), 277–286.
229. Kekes, J. (1988). Understanding evil. *American Philosophical Quarterly*, 25(1), 13–24.
230. Kellerman, H., & Burry, A. (1988). *Psychopathology and differential diagnosis, Volume 1: History of psychopathology*. New York: Columbia University Press.
231. Kendall, P., & Beidas, R. (2007). Smoothing the trail for dissemination of evidence-based practices for youth: Flexibility with fidelity. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 13–20.
232. Kennerly, H. (2007). *Socratic method*. Oxford: Oxford Cognitive Therapy Centre.
233. Kidd, I. (1992). Socratic questions. In B. Gower & M. Stokes (Eds.), *Socratic questions* (pp. 82–92). New York: Routledge.
234. Kierkegaard, S. (1841/1989). *The concept of irony with continual reference to Socrates*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
235. King, C. (2008). Wisdom, moderation, and elenchus in Plato's *Apology*. *Metaphilosophy*, 39(3), 346–362.
236. King, J. (1987). Elenchus, self-blame and the Socratic paradox. *Review of Metaphysics*, 41, 105–126.
237. Kinnier, R., Tribbensee, N., Rose, C., & Vaughan, S. (2001). In the final analysis: More wisdom from people who have faced death. *Journal of Counseling & Development*, 79, 171–177.
238. Kitchener, K., & Brenner, H. (1990). Wisdom and reflective judgment: Knowing in the face of uncertainty. In R. Sternberg (ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 212–229). New York: Cambridge University Press.
239. Klein, P. (1981). *Certainty: A refutation of skepticism*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

240. Klein, S. (1986). Socratic dialectic in the Meno. *Southern Journal of Philosophy*, 24(3), 351–363.
241. Klerman, G., Weissman, M., Rounsaville, B., & Chevron, E. (1984). *Interpersonal psychotherapy of depression*. New York: Basic Books.
242. Kohak, E. (1960). The road to wisdom: Lessons on education from Plato's Laches. *Classical Journal*, 56, 123–132.
243. Kohlberg, L. (1970). Education for justice: A modern statement of the Platonic view. In N. Sizer & T. Sizer (Eds.), *Moral education* (pp. 57–83). Cambridge, MA: Harvard University Press.
244. Kramer, D. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 279–313). New York: Cambridge University Press.
245. Kraut, R. (1984). *Socrates and the state*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
246. Kraut, R. (1992a). Introduction to the study of Plato. In R. Kraut (Ed.), *The Cambridge companion to Plato* (pp. 1–50). New York: Cambridge University Press.
247. Kraut, R. (1992b). The defense of justice in Plato's Republic. In R. Kraut (Ed.), *The Cambridge companion to Plato* (pp. 311–337). New York: Cambridge University Press.
248. Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M. (2004). Psychological research online: Report of Board of Scientific Affairs' Advisory Group on the conduct of research on the internet. *American Psychologist*, 59(2), 105–117.
249. Kristeva, J. (1995). *New maladies of the soul*. New York: Columbia University Press.
250. Krupnick, J., Sotsky, S., Elkin, I., Watkins, J., & Pilkonis, P. (1996). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy and pharmacotherapy outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 532–539.
251. Kupperman, J. (2005). Morality, ethics, and wisdom. In R. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom* (pp. 245–271). New York: Cambridge University Press.
252. Lageman, A. (1989). Socrates and psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 28(3), 219–223.
253. Lake, L. (1957). *How to cross-examine witnesses successfully*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
254. Lane, C. (2016, Jan. 22). The problem with heroizing Robert Spitzer. *Psychology Today*.
255. Legomsky-Abel, D. (1989). The transformative function of Socratic dialectic. *Journal of Religion and Psychical Research*, 12, 159–166.
256. Lehrer, K. (1971). Why not skepticism? *Philosophical Forum*, 2, 283–298.
257. Leigh, F. (2007). Platonic dialogue, maieutic method and critical thinking. *Journal of Philosophy of Education*, 41(3), 309–323.

258. Leshner, J. (1987). Socrates' disavowal of knowledge. *Journal of the History of Philosophy*, 25(2), 275–288.
259. Leshner, J. (2002). Parmenidean elenchus. In G. Scott (Ed.), *Does Socrates have a method?* (pp. 19–35). University Park: Pennsylvania State University Press.
260. Livingstone, R. (1938). *Portrait of Socrates*. New York: Oxford University Press.
261. Lopez, S., Rasmussen, H., Skorupski, W., Koetting, K., Petersen, S., & Yang, Y. (2010). Folk conceptualizations of courage. In C. Pury & S. Lopez (Eds.), *The psychology of courage* (pp. 23–45). Washington, DC: American Psychological Association.
262. Louden, R. (1997). On some vices of virtue ethics. In R. Crip & M. Slote (Eds.), *Virtue ethics* (pp. 201–216). Oxford: Oxford University Press.
263. Lutz, M. J. (1998). *Socrates' education to virtue: Learning the love of the noble*. Albany: SUNY Press.
264. Lycos, K. (1987). *Plato on justice and power*. Albany: SUNY Press.
265. Macintyre, A. (1997). The nature of the virtues. In R. Crip & M. Slote (Eds.), *Virtue ethics* (pp. 118–140). Oxford: Oxford University Press.
266. Mackenzie, M. (1981). *Plato on punishment*. Berkeley: University of California Press.
267. Mackenzie, M. (1988). The virtues of Socratic ignorance. *Classical Quarterly*, 38(2), 331–350.
268. Malouff, J., Thorsteinsson, E., & Schutte, N. (2007). The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 46–57.
269. Marinoff, R. (1999). *Plato, not Prozac: Applying philosophy to everyday problems*. New York: Harper-Collins.
270. Marshall, W., Bristol, D., & Barbaree, H. (1992). Cognitions and courage in the avoidance behavior of acrophobics. *Behavior Research and Therapy*, 30(5), 463–470.
271. Mason, R., & Wakefield, H. (1955). *Socrates: The man and his teaching*. London: Oxford University Press.
272. Matthews, G. (1972). *Plato's epistemology*. New York: Humanities Press.
273. Mathieson, F., Jordan, J., Carter, J., & Stubbe, M. (2016). Nailing down metaphors in CBT. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44, 236–248.
274. Maxwell, N. (1984). *From knowledge to wisdom: A revolution in the aims and methods of science*. Oxford: Basil Blackwell.
275. McClaren, R. (1989). *Solving moral problems: A strategy for practical inquiry*. Mountain View, CA: Mayfield.
276. McCracken, S., & Marsh, J. (2008). Practitioner expertise in evidence-based practice decision making. *Research on Social Work Practice*, 18(4), 301–310.
277. McDaniel, M., & Schlager, M. (1990). Discovery learning and transfer of problem-solving skills. *Cognition and Instruction*, 7(2), 129–159.

278. McDowell, J. (1997). Virtue and reason. In R. Crip & M. Slote (Eds.), *Virtue ethics* (pp. 141–162). Oxford: Oxford University Press.
279. McFall, R. (2006). Doctoral training in clinical psychology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 21–49.
280. McKee, P., & Barber, C. (1999). On defining wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 49(2), 149–164
281. McKim, R. (1988). Shame and truth in Plato's Gorgias. In C. Griswold (Ed.), *Platonic writings, Platonic readings* (pp. 34–48). New York: Routledge.
282. McKinney, R. (1983). The origins of modern dialectics. *Journal of the History of Ideas*, 44, 179–190.
283. McMurrin, M., Neza, A., & Nezu, C. (2008). Problem-solving therapy for people with personality disorders. *Mental Health Review Journal*, 13(2), 35–39.
284. McPherran, M. (1985). Socratic piety in the Euthyphro. *Journal of the History of Philosophy*, 23, 283–310.
285. McPherran, M. (1996). *The religion of Socrates*. University Park: Pennsylvania State University Press.
286. McPherran, M. (2011). Socratic religion. In D. Morrison (Ed.), *The Cambridge companion to Socrates* (pp. 111–137). Cambridge: Cambridge University Press.
287. Meacham, J. (1983). Wisdom and the context of knowledge: Knowing that one doesn't know. *Contributions to Human Development*, 8, 111–134.
288. Meacham, J. (1990). The loss of wisdom. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 181–211). New York: Cambridge University Press.
289. Meara, N., Schmidt, L., & Day, J. (1996). Principles and virtues: A foundation for ethical decisions, policies, and character. *Counseling Psychologist*, 24, 4–77.
290. Medina, M. (2008). Everyday courage. *Existential Analysis*, 19(2), 280–298.
291. Meichenbaum, D. (2003). *A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder (PTSD)*. Institute Press.
292. Mele, A. (1987). *Irrationality: An essay on akrasia, self-deception, and self-control*. New York: Oxford University Press.
293. Melling, D. (1987). *Understanding Plato*. New York: Oxford University Press.
294. Meyer, M. (1980). Dialectic and questioning: Socrates and Plato. *American Philosophical Quarterly*, 17(4), 281–289.
295. Mikula, G. (1980). Main issues in the psychological research on justice. In G. Mikula (Ed.), *Justice and social interaction*. New York: Springer-Verlag.
296. Miller, J. (1971). The Socratic meaning of virtue. *Southern Journal of Philosophy*, 9, 141–150.
297. Milliren, A., Milliren, M., & Eckstein, D. (2007). Combining Socratic questions with the "ADAPT" problem-solving model. *Family Journal*, 15(4), 415–419.
298. Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

299. Mitchell, S. (2006). Socratic dialogue, the humanities, and the art of the question. *Arts & Humanities in Higher Education*, 5(2), 181–197.
300. Moravcsik, J. (1994). Learning as recollection. In J. Day (Ed.), *Plato's Meno* (pp. 112–128). New York: Routledge.
301. More, P. E. (1928). *The religion of Plato*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
302. Morgan, M. (1990). *Platonic piety: Philosophy and ritual in fourth-century Athens*. New Haven, CT: Yale University Press.
303. Moss, D. (1992). Cognitive therapy, phenomenology, and the struggle for meaning. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23(1), 87–102.
304. Moynihan, R., & Cassels, A. (2005). *Selling sickness*. New York: Nation.
305. Mulder, J., House, J., & Gregory, D. (2000). Transforming experience into wisdom: Healing amidst suffering. *Journal of Palliative Care*, 16(2), 25–29.
306. Nash, R. (1988). *Faith and reason*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
307. Nasser, E. H., & Overholser, J. C. (2005). Recovery from major depression: The role of support from family, friends, and spiritual beliefs. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(2), 125–132.
308. Navia, L. (1985). *Socrates: The man and his philosophy*. Lanham, MD: University Press of America.
309. Neenan, M. (2009). Using Socratic questioning in coaching. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 27, 249–264.
310. Neenan, M. (2009). Using Socratic questioning in coaching. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 27, 249–264.
311. Nehamas, A. (1985). Meno's paradox and Socrates as a teacher. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 3, 1–30.
312. Nehamas, A. (1986). Socratic intellectualism. *Proceedings of the Boston Area Colloquium in Ancient Philosophy*, 2, 275–316.
313. Nehamas, A. (1994). Meno's paradox and Socrates as a teacher. In J. Day (Ed.), *Plato's Meno* (pp. 221–248). New York: Routledge.
314. Nehamas, A. (1999). *Virtues of authenticity: Essays on Plato and Socrates*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
315. Nelson, L. (1949). *Socratic method and critical philosophy* (Trans. T. Brown). New Haven, CT: Yale University Press.
316. Nelson, L. (1980). The Socratic method. *Thinking*, 2, 34–38.
317. Nezu, A., & Nezu, C. (2001). Problem solving therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(2), 187–205.
318. Norman, R. (1983). *The moral philosophers*. Oxford: Clarendon.
319. Norton, P., & Weiss, B. (2009). The role of courage on behavioral approach in a fear-eliciting situation. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 212–227.
320. Nussbaum, M. (1986). *The fragility of goodness*. New York: Cambridge University Press.
321. Odegard, D. (1982). *Knowledge and skepticism*. Totowa, NJ: Rowman & Littlefield.

322. Orford, J. (1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. New York: Wiley.
323. Osbeck, L., & Robinson, D. (2005). Philosophical theories of wisdom. In R. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom* (pp. 61–83). New York: Cambridge University Press.
324. Overholser, J. C. (1987). Facilitating autonomy in passive-dependent persons: An integrative model. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 17, 250–269.
325. Overholser, J. C. (1988). Clinical utility of the Socratic method. In C. Stout (Ed.), *Annals of clinical research* (pp. 1–7). Des Plaines, IL: Forest Institute.
326. Overholser, J. C. (1991). The Socratic method as a technique in psychotherapy supervision. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(1), 68–74.
327. Overholser, J. C. (1992). Socrates in the classroom. *College Teaching*, 40(1), 14–19.
328. Overholser, J. C. (1993a). Elements of the Socratic method: I. Systematic questioning. *Psychotherapy*, 30, 67–74.
329. Overholser, J. C. (1993b). Elements of the Socratic method: II. Inductive reasoning. *Psychotherapy*, 30, 75–85.
330. Overholser, J. C. (1994a). Elements of the Socratic method: III. Universal definitions. *Psychotherapy*, 31, 286–293.
331. Overholser, J. C. (1995). Elements of the Socratic method: IV. Disavowal of knowledge. *Psychotherapy*, 32, 283–292.
332. Overholser, J. C. (1996). Elements of the Socratic method: V. Self-Improvement. *Psychotherapy*, 33, 549–559.
333. Overholser, J. C. (1997). Treatment of excessive interpersonal dependency: A cognitive-behavioral model. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 27, 283–301.
334. Overholser, J. C. (1999a). Elements of the Socratic method: VI. Promoting virtue in everyday life. *Psychotherapy*, 36, 137–145.
335. Overholser, J. C. (1999b). Courage and the Socratic method of psychotherapy. *Voices: Journal of the American Academy of Psychotherapists*, 35(3), 6–14.
336. Overholser, J. C. (2002). Treatments for depression: Wisdom imparted from treatments discarded. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 32(4), 317–336.
337. Overholser, J. C. (2003a). Where has all the psyche gone: Searching for treatments that focus on psychological issues. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(1), 49–61.
338. Overholser, J. C. (2003b). Cognitive-behavioral treatment of depression: A three-stage model to guide treatment planning. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, 231–239.
339. Overholser, J. C. (2005a). The four pillars of psychotherapy supervision. *Clinical Supervisor*, 23(1), 1–13.
340. Overholser, J. C. (2005b). Group psychotherapy and existential concerns: An interview with Irvin Yalom. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35(2), 185–197.

341. Overholser, J. C. (2007a). The Boulder model in academia: Struggling to integrate the science and practice of psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 205–211.
342. Overholser, J. C. (2007b). The central role of the therapeutic alliance: A simulated interview with Carl Rogers. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 71–78.
343. Overholser, J. C. (2008). Advancing the field of psychotherapy through innovation and integration in scholarly works. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(2), 97–104.
344. Overholser, J. C. (2010a). Psychotherapy according to the Socratic Method: Integrating ancient philosophy with contemporary cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(4), 355–364.
345. Overholser, J. C. (2010b). Clinical expertise: A preliminary attempt to clarify its core elements. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(3), 131–139.
346. Overholser, J. C. (2010c). Ten criteria to qualify as a scientist-practitioner in clinical psychology: An immodest proposal for objective standards. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(1), 51–59.
347. Overholser, J. C. (2010d). Psychotherapy that strives to encourage social interest: A simulated interview with Alfred Adler. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(4), 347–363.
348. Overholser, J. C. (2011). Collaborative empiricism, guided discovery, and the Socratic method: Core processes for effective cognitive therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(1), 62–66.
349. Overholser, J. C. (2012a). Behind a thin veneer: What lurks beneath the scientist-practitioner label? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 42(4), 271–279.
350. Overholser, J. C. (2012b). Guiding clients through difficult situations and complicated decisions. *Ohio State Journal of Criminal Law*, 10(1), 229–236.
351. Overholser, J. C. (2013). Guided discovery: Problem-solving therapy integrated within the Socratic method. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 73–82.
352. Overholser, J. C. (2015a). Positive psychotherapy according to the Socratic method. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 137–142.
353. Overholser, J. C. (2015b). Protesting the decline but predicting the demise of clinical psychology: Can we avoid a total collapse? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44(4), 273–281.
354. Overholser, J. C. (2017a). Guided discovery: A clinical strategy derived from the Socratic method. *International Journal of Cognitive Therapy*.
355. Overholser, J. C. (2017b). From Puddles to Potholes: The Role of Overvalued Beliefs in Emotional Problems. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1–10.
356. Overholser, J. C., Braden, A., & Fisher, L. (2010). You've got to believe: Core beliefs that underlie effective psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(4), 185–194.

357. Overholser, J. C., & Fine, M. (1994b). Cognitive-behavioral treatment of excessive interpersonal dependency: A four-stage psychotherapy model. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 55–70.
358. Packer, M. (1985). Hermeneutic inquiry in the study of human conduct. *American Psychologist*, 40(10), 1081–1093.
359. Padesky, C. (1993). Socratic questioning: Changing minds or guiding discovery? Presented at the European Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, London. <http://www.padesky.com>.
360. Padesky, C., & Beck, A. T. (2003). Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational-emotive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 211–224.
361. Padesky, C., & Mooney, K. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283–290.
362. Pappas, N. (1995). *Plato and the Republic*. New York: Routledge.
363. Parker, M. (1979). *Socrates: The wisest and most just?* London: Cambridge University Press.
364. Parry, R. (1996). *Plato's craft of justice*. Albany: SUNY Press.
365. Patterson, R. (1965). *Plato on immortality*. University Park: Pennsylvania State University Press.
366. Paul, R., & Elder, L. (2007). Critical thinking: The art of Socratic questioning. *Journal of Developmental Education*, 31(1), 36–37.
367. Paul, R., & Elder, L. (2008). Critical thinking: The art of Socratic questioning, part III. *Journal of Developmental Education*, 31(3), 34–35.
368. Penner, T. (1971). Thought and desire in Plato. In G. Vlastos (Ed.), *Plato II: Ethics, politics, and philosophy of art and religion* (pp. 96–118). Notre Dame: University of Notre Dame Press.
369. Penner, T. (1992). What Laches and Nicias miss—and whether Socrates thinks courage merely a part of virtue. *Ancient Philosophy*, 12, 1–27.
370. Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
371. Pincoffs, E. (1986). *Quandaries and virtues: Against reductivism in ethics*. Lawrence: University Press of Kansas.
372. Poland, W. (2008). “The best thing in me”: The analyst’s courage in clinical practice. *Psychoanalytic Psychology*, 25(3), 556–559.
373. Popper, K. (1979). *Objective knowledge: An evolutionary approach* (2nd ed.). Oxford: Clarendon.
374. Prasinios, S. (1992). Spiritual aspects of psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 31(1), 41–52.
375. Prest, L., & Keller, J. (1993). Spirituality and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(2), 137–148.

376. Prior, W. (1985). *Unity and development in Plato's metaphysics*. La Salle, IN: Open Court.
377. Prior, W. (1991). *Virtue and knowledge: An introduction to ancient Greek ethics*. New York: Routledge.
378. Pury, C., Lopez, S., & Key-Roberts, M. (2010). The future of courage research. In C. Pury & S. Lopez, *The psychology of courage* (pp. 229–235). Washington, DC: American Psychological Association.
379. Pury, C., & Starkey, C. (2010). Is courage an accolade or a process? In C. Pury & S. Lopez, *The psychology of courage* (pp. 67–87). Washington, DC: American Psychological Association.
380. Putnam, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 4(1), 1–11.
381. Putnam, D. (2010). Philosophical roots of the concept of courage. In C. Pury & S. Lopez, *The psychology of courage* (pp. 9–22). Washington, DC: American Psychological Association.
382. Rachman, S. (1976). A theoretical analysis of high and low therapeutic demands. *Behavior Research and Therapy*, 14, 301–302.
383. Raimy, V. (1950). *Training in clinical psychology*. New York: Prentice-Hall.
384. Rate, C. (2010). Defining the features of courage. In C. Pury & S. Lopez, *The psychology of courage* (pp. 47–66). Washington, DC: American Psychological Association.
385. Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
386. Rawls, J. (2001). *Justice as fairness: A restatement*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
387. Reale, G. (1987). *A history of ancient philosophy: I. From the origins to Socrates*. Buffalo: State University of New York Press.
388. Regan, D. (1973). An adaptation of the Socratic method. *Proceedings of the American Catholic Philosophical Association*, 47, 87–91.
389. Reeve, C. (1988). *Philosopher-kings: The argument of Plato's Republic*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
390. Reeve, C. (1989). *Socrates in the Apology*. Indianapolis, IN: Hackett.
391. Reiman, J. (1990). *Justice and modern moral philosophy*. New Haven, CT: Yale University Press.
392. Renaud, F. (2002). Humbling as upbringing: The ethical dimension of the elenchus in the Lysis. In G. Scott (Ed.), *Does Socrates have a method?* (pp. 183–198). University Park: Pennsylvania State University Press.
393. Richmond, W. K. (1955). *Socrates and the western world*. New York: Citadel.
394. Robinson, D. (1990). Wisdom through the ages. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 13–24). New York: Cambridge University Press.
395. Robinson, R. (1941). *Plato's earlier dialectic*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

396. Robinson, R. (1971a). Elenchus. In G. Vlastos (Ed.), *The philosophy of Socrates* (pp. 78–93). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
397. Robinson, R. (1971b). Elenchus: Direct and indirect. In G. Vlastos (Ed.), *The philosophy of Socrates* (pp. 94–109). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
398. Robinson, R. (1971c). Socratic definition. In G. Vlastos (Ed.), *The philosophy of Socrates* (pp. 110–124). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
399. Robinson, T. (1995). *Plato's psychology* (2nd ed.). Toronto: University of Toronto Press.
400. Rocklin, T. (1987). Defining learning: Two classroom activities. *Teaching of Psychology*, 14(4), 228–229.
401. Roemer, L., & Orsillo, S. (2012). Anxiety disorders: Acceptance, compassion, and wisdom. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy* (pp. 234–248). New York: Guilford.
402. Rogers, A. (1933). *The Socratic problem*. New Haven, CT: Yale University Press.
403. Roochnik, D. (1990). *The tragedy of reason: Toward a Platonic conception of logos*. New York: Routledge.
404. Roochnik, D. (1996). *Of art and wisdom: Plato's understanding of techne*. University Park: Pennsylvania State University Press.
405. Rorty, A. (1986). The two faces of courage. *Philosophy*, 61, 151–171.
406. Rosen, N., & Wyer, R. (1972). Some further evidence for the “Socratic effect” using a subjective probability model of cognitive organization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 420–424.
407. Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative, and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 35–46.
408. Rosenberg, H. (1993). Prediction of controlled drinking by alcoholics and problem drinkers. *Psychological Bulletin*, 113, 129–139.
409. Rotenstreich, N. (1998). *On faith*. Chicago: University of Chicago Press.
410. Rothwell, P. (2005). External validity of randomised controlled trials. *Lancet*, 365, 82–93.
411. Rud, A. (1994). Intuition and the Socratic method: Two opposed ways of knowing? *Studies in Philosophy and Education*, 13, 65–75.
412. Rudebusch, G. (1999). *Socrates, pleasure, and value*. New York: Oxford University Press.
413. Rutter, J., & Friedberg, R. (1999). Guidelines for the effective use of Socratic dialogue in cognitive therapy. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 481–490.
414. Ryan, R., & Deci, E. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186–193.
415. Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective in eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.

416. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
417. Sallis, J. (1986). *Being and logos: The way of Platonic dialogue*. Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press International.
418. Santas, G. (1969). Socrates at work on virtue and knowledge in Plato's *Laches*. *Review of Metaphysics*, 22, 433–460.
419. Santas, G. (1974). The Socratic fallacy. *Journal of the History of Philosophy*, 10, 127–141.
420. Santas, G. (1979). *Socrates: Philosophy in Plato's early dialogues*. London: Routledge.
421. Sayers, S. (1999). *Plato's Republic: An introduction*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
422. Schmid, W. (1983). Socratic moderation and self-knowledge. *Journal of the History of Philosophy*, 21, 339–348.
423. Schmid, W. (1985). The Socratic conception of courage. *History of Philosophy Quarterly*, 2(2), 113–129.
424. Schmid, W. (1992). *On manly courage: A study of Plato's Laches*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
425. Schmid, W. (2002). Socratic dialectic in the Charmides. In G. Scott (Ed.), *Does Socrates have a method?* (pp. 235–251). University Park: Pennsylvania State University Press.
426. Schulte, D., & Eifert, G. (2002). What to do when manuals fail? The dual model of psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 312–328.
427. Scott, G. (2002). Introduction. In G. Scott (Ed.), *Does Socrates have a method?* (pp. 1–16). University Park: Pennsylvania State University Press.
428. Scott, J., & Freeman, A. (2010). Beck's cognitive therapy. In N. Kazantzis, M. Reinecke, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive and behavioral theories in clinical practice* (pp. 28–75). New York: Guilford.
429. Scraper, R. (2000). The art and science of maieutic questioning within the Socratic method. *International Forum for Logotherapy*, 23(1), 14–16.
430. Seeskin, K. (1976). Courage and knowledge: A perspective on the Socratic paradox. *Southern Journal of Philosophy*, 14, 511–521.
431. Seeskin, K. (1987). *Dialogue and discovery: A study in Socratic method*. Albany: SUNY Press.
432. Seiple, G. (1985). The Socratic method of inquiry. *Dialogue*, 28, 16–22.
433. Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society for Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381.
434. Sesonske, A., & Fleming, N. (1965). *Plato's Meno*. Belmont, CA: Wadsworth.
435. Shklar, J. (1984). *Ordinary vices*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

436. Siemonsma, P., Stuive, I., Roorda, L., Vollebregt, J., Walker, M., Lankhorst, G., & Lettinga, (2013). Cognitive treatment of illness perceptions in patients with chronic low back pain. *Physical Therapy, 93*(4), 435–438.
437. Simon, B. (1978). *Mind and madness in ancient Greece: The classical roots of modern psychiatry*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
438. Sitharthan, T., Sitharthan, G., Hough, M., & Kavanagh, D. (1997). Cue exposure in moderation drinking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(5), 878–882.
439. Sitharthan, T., Sitharthan, G., & Kavanagh, D. (2001). Emotional cue exposure for alcohol abuse. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 8*, 73–78.
440. Skemp, J. (1986). The spirituality of Socrates and Plato. In A. Armstrong (Ed.), *Classical Mediterranean spirituality* (pp. 102–120). New York: Crossroad.
441. Skovholt, T., Ronnestad, M., & Jennings, L. (1997). Searching for expertise in counseling, psychotherapy, and professional psychology. *Educational Psychology Review, 9*(4), 361–369.
442. Slote, M. (1992). *From morality to virtue*. New York: Oxford University Press.
443. Slote, M. (1997). Agent-based virtue ethics. In R. Crip & M. Slote (Eds.), *Virtue ethics* (pp. 239–262). Oxford: Oxford University Press.
444. Smith, J., & Baltes, P. (1990). Wisdom-related knowledge. *Developmental Psychology, 26*(3), 494–505.
445. Stalley, R. (1986). The responsibility of Socrates. *Polis, 6*, 2–30.
446. Stauffer, D. (2001). *Plato's introduction to the question of justice*. Albany: SUNY Press.
447. Steger, M., Kashdan, T., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*, 22–42.
448. Stein, H. (1991). Adler and Socrates: Similarities and differences. *Individual Psychology, 47*(2), 241–246.
449. Sternberg, R. (1998a). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*(4), 347–365.
450. Sternberg, R. (2003). Intelligence: Can one have too much of a good thing? In E. Chang & L. Sanna (Eds.), *Virtue, vice, and personality* (pp. 39–51). Washington, DC: American Psychological Association.
451. Stokes, M. (1986). *Plato's Socratic conversations*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
452. Stephenson, G., Maggi, P., Lefever, R., & Morojele, N. (1995). Excessive behaviors: An archival study of behavioural tendencies reported by 471 patients admitted to an addiction treatment centre. *Addiction Research, 3*, 245–265.
453. Strohmer, D., Moilanen, D., & Barry, L. (1988). Personal hypothesis testing. *Journal of Counseling Psychology, 35*, 56–65.
454. Strycker, E. (1966). The unity of knowledge and love in Socrates' conception of virtue. *International Philosophical Quarterly, 6*, 428–444.

455. Swain, M. (1981). *Reasons and knowledge*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
456. Szasz, T. (1960). The myth of mental illness. *American Psychologist*, 15, 113–118.
457. Szasz, T. (1970). *The manufacture of madness*. New York: Harper & Row.
458. Taran, L. (1985). Platonism and Socratic ignorance. *Studies in Philosophy and the History of Philosophy*, 13, 85–109.
459. Taranto, M. (1989). Facets of wisdom: A theoretical synthesis. *International Journal of Aging and Human Development*, 29(1), 1–21.
460. Taylor, A. E. (1953). *Socrates: The man and his thought*. New York: Doubleday.
461. Taylor, A. E. (1956). *Plato: The man and his work*. New York: Meridian.
462. Taylor, C. (1992). Socratic ethics. In B. Gower & M. Stokes (Eds.), *Socratic questions* (pp. 137–152). New York: Routledge.
463. Taylor, R. (2002). *Virtue ethics*. Amherst, NY: Prometheus.
464. Tee, J., & Kazantzis, N. (2011). Collaborative empiricism in cognitive therapy: A definition and theory for the relationship construct. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(1), 47–61.
465. Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press.
466. Tomm, K. (1987). Interventive interviewing: Reflexive questioning as a means to enable self-healing. *Family Process*, 26, 167–183.
467. Tomm, K. (1988). Interventive interviewing: Intending to ask lineal, circular, strategic, or reflexive questions? *Family Process*, 27(1), 1–15.
468. Toulmin, S. (1950/1986). *The place for reason in ethics*. Chicago: University of Chicago Press.
469. Tredennick, H. (1969). *Plato: The last days of Socrates*. London: Penguin.
470. Tredennick, H., & Waterfield, R. (1990). *Xenophon: Conversations of Socrates*. New York: Penguin.
471. Trianosky, G. (1987). Virtue, action, and the good life: Toward a theory of the virtues. *Pacific Philosophical Quarterly*, 124–147.
472. Trianosky, G. (1988). Rightly ordered appetites: How to live morally and live well. *American Philosophical Quarterly*, 25, 1–12.
473. Turkcapar, M. H., Kahraman, M. S., & Sargin, A. E. (2015). Guided discovery with Socratic questioning. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 1, 47–53.
474. Unger, P. (1975). *Ignorance: A case for skepticism*. Oxford: Clarendon.
475. Vannicelli, M. (2001). Moderation training for problem drinkers. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 53–61.
476. VanRossem, K. (2014). Meeting Socrates: How to do Socratic consultations. *Philosophical Practice*, 9(1), 1344–1351.
477. Vernezze, P. (2008). Moderation or the middle way: Two approaches to anger. *Philosophy East & West*, 58(1), 2–16.
478. Versenyi, L. (1963). *Socratic humanism*. New Haven, CT: Yale University Press.

479. Versenyi, L. (1982). *Holiness and justice: An interpretation of Plato's Euthyphro*. Washington, DC: University Press of America.
480. Vitiello, M. (2005). Professor Kingsfield: The most misunderstood character in literature. *Hofstra Law Review*, 33, 955–966.
481. Vitousek, K., Watson, S., & Wilson, G. T. (1998). Enhancing motivation for change in treatment-resistant eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 18(4), 391–420.
482. Vlastos, G. (1971). Justice and happiness in the Republic. In G. Vlastos (Ed.), *Plato II: Ethics, politics, and philosophy of art and religion* (pp. 66–95). Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
483. Vlastos, G. (1983). The Socratic elenchus. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 1, 27–58.
484. Vlastos, G. (1985). Socrates' disavowal of knowledge. *Philosophical Quarterly*, 35(138), 1–31.
485. Vlastos, G. (1987). Socratic irony. *Classical Quarterly*, 37(1), 79–96.
486. Vlastos, G. (1989). Socratic piety. *Boston Area Colloquium in Ancient Philosophy*, 5, 213–237.
487. Vlastos, G. (1991). *Socrates: Ironist and moral philosopher*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
488. Vlastos, G. (1992). Elenchus and mathematics: A turning point in Plato's philosophical development. In H. Benson (Ed.), *Essays on the philosophy of Socrates* (pp. 137–161). New York: Oxford University Press.
489. Vlastos, G. (1994). *Socratic studies*. London: Cambridge University Press.
490. Walitzer, K., & Connors, G. (2007). Thirty-month follow-up of drinking moderation training for women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 501–507.
491. Wallace, J. (1978). *Virtues and vices*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
492. Waterfield, R. (1990). *Conversations of Socrates*. London: Penguin.
493. Waterfield, R. (1994). *Plato: Gorgias*. Oxford: Oxford University Press.
494. Waterfield, R. (1995). *Plato's Euthydemus*. *Ancient Philosophy*, 15(1), 191–198.
495. Waterfield, R. (2009). *Why Socrates died*. Toronto: McClelland & Stewart.
496. Watson, G. (1985). Plato and the story. *Studies in Philosophy and the History of Philosophy*, 13, 35–52.
497. Weber, S., & Pargament, K. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(5), 358–363.
498. Weeks, G. (1977). Toward a dialectical approach to intervention. *Human Development*, 20, 277–292.
499. Weiner, N. (1993). *The harmony of the soul*. Albany: SUNY Press.
500. Weiss, R. (1994). Virtue without knowledge: Socrates conception of holiness in Plato's Euthyphro. *Ancient Philosophy*, 14, 263–282.

501. Westen, D., Novotny, C., & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies. *Psychological Bulletin*, 130(4), 631–663.
502. White, N. (1976). *Plato on knowledge and reality*. Indianapolis, IN: Hackett.
503. White, N. (1979). *A companion to Plato's Republic*. Indianapolis, IN: Hackett.
504. White, N. (1994). Inquiry. In J. Day (Ed.), *Plato's Meno* (pp. 152–171). New York: Routledge.
505. Whiteley, T. R. (2014). Using the Socratic method and Bloom's taxonomy of the cognitive domain to enhance online discussion, critical thinking, and student learning. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 33, 65–70.
506. Wilbur, J., & Allen, H. (1979). *The worlds of Plato and Aristotle*. Buffalo, NY: Prometheus.
507. Williams, D., & Levitt, H. (2007). A qualitative investigation of eminent therapists' values within psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(2), 159–184.
508. Wilson, J. (1984). *The politics of moderation: An interpretation of Plato's Republic*. Lanham, MD: University Press of America.
509. Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom. *Journal of Adult Development*, 4, 1–15.
510. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.
511. Wolz, H. (1974). The paradox of piety in Plato's Euthyphro in the light of Heidegger's conception of authenticity. *Southern Journal of Philosophy*, 12, 493–511.
512. Woolfolk, R. (2015). *The value of psychotherapy: The talking cure in an age of clinical science*. New York: Guilford.
513. Zare, P., & Mukundan, J. (2015). The use of Socratic method as a teaching/learning tool to develop students' critical thinking. *Language in India*, 15(6), 256–263.
514. Zimmerman, M. (1980). Socratic ignorance and authenticity. *Tulane Studies in Philosophy*, 29, 133–150.
515. Zimmerman, M., Chelminski, I., & Posternak, M. (2004). Exclusion criteria used in antidepressant efficacy trials. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(2), 87–94.

Предметный указатель

А

Akrasia 152

Е

Elenchus 21, 115, 119

Р

Phronesis 179

А

Адаптивная установка 261

Адлер, А. 29, 36, 145, 226, 260, 264

Академия Платона 24

Активное слушание 258

Амбивалентность понятий 92

Аналогия 73, 82, 85

Ангедония 220

Апория 91, 168

Аргументация

дедуктивная 74

индуктивная 75

Аристотель 25

Ассертивность 225, 230

Атрибуция 25, 27, 82

Аутизм 116

Б

Бек, А. 11, 17, 26, 27, 40, 129, 260, 264

Благочестие 91, 243, 246, 248, 250

В

Вера 239, 243

Внутренние резервы 107

Вольпе, Дж. 36

Всеобщая теория справедливости 229

Выборка

аналоговая 37

клиническая 38

Г

Гармония 158

Гедонизм 178

Герменевтика 19

Гипотеза 46, 78

Глассер, У. 260, 264

Гнев 225, 231

Д

Дезавуирование знаний 31, 49, 118, 120,
121, 127, 241, 246

Депрессия 27, 36, 39, 45, 150, 152, 183,
215, 243, 270

Депривация 219

Деструктивное действие 159

Диагностические интервью 38

Диалектика 31, 46

Дисфория 36

Добродетель 31, 105, 117, 161, 168, 171,
181, 193, 235

Дружба 91

Духовность 239, 246

Душа 163

Дьюба, П. 36

Ж

Жане, П. 36

З

Заблуждение Сократа 172

Зависимое поведение 219

И

Идиографический подход 35, 42

Идиографическое

значение 110

лечение 40

Индуктивная аргументация 207, 223, 255

Индуктивное умозаключение 31, 45, 49,
73, 78, 91, 173, 254

Индуктивный анализ 47
Индукция 126
Инсайт 144
Интегративный подход 264
Интеллект 179
Интеллектуальная скромность 183, 255
Интерпретация 25, 26
Исключение 73
Исследование
 контролируемое 46
 методом поперечных срезов 37
 продольное 38
 рандомизированное 37

К

Когнитивная обработка 95
Когнитивное переструктурирование
 203, 254, 274
Когнитивный сдвиг 232
Коллаборативный эмпиризм 118, 129,
 133, 255
Коморбидность 41
Концепция безусловного принятия себя
 148
Копинг 82, 206, 254, 258, 260
Копинг-реакция 56
Копинг-стратегия 55, 61, 74, 207, 220
Копинг-усилия 61

Л

Личностное знание 43
Любознательность 122

М

Медиализация 28
Медитация 242, 250
Мейхенбаум, Д. 27, 260, 264
Месть 225, 231
Метаанализ 36, 39
Минухин, С. 44, 264
Мотивация 153, 157, 158, 171
Мудрость 113, 151, 179, 184, 190, 195,
 199, 207, 235
Мужество 91

Н

Наказание 234
Намерение 157, 164, 171
Неадаптивное поведение 151
Невежество 113, 118, 120
Нельсон, Л. 30
Номотетическая точка зрения 42
Ноцебо 47
Нравственный облик 162, 230, 234,
 245, 249

О

Обучение 115
Общее определение 31, 49, 91, 255
Ожидание 25, 27, 129, 133, 193, 253, 255
 негативное 121
Определение
 идиосинкразическое 109
Осознанность 145

П

Паника 101
Перечисление 73
Перлз, Ф. 29, 264
Платон 15, 18, 23
Плацебо 47
Позитивное самоутверждение 203
Полуструктурированные интервью 201
Полуструктурированный подход 257
Последовательное вопрошание 31, 49,
 254
Привыкание 211
Протагор 22
Прощение 225, 230
Психология 266
 позитивная 256
Психообразование 123, 129
Психотерапия 31, 43, 48, 163, 258, 273
 межличностная 45
 неврозов 36
 решения проблем 59
 экспериментальная 145

Р

- Расстройство
 биполярное 101
 большое депрессивное 42
 дефицита внимания и гиперактивности 29
 дистимическое 41
 личности 141, 159
 зависимое 12
 обсессивно-компульсивное 36, 198
 паническое 101, 198
 пищевого поведения 101, 259
 посттравматическое стрессовое 198
 социальное тревожное 28
 тревожное 198
 Религия 239
 Роджерс, К. 148, 260, 264, 274

С

- Самоанализ 143, 147
 Самодисциплина 150, 159
 Самоконтроль 150, 157, 209, 214, 221, 256
 Самомониторинг 79, 146
 Самомотивация 54, 127
 Самообвинение 81
 Самоограничение 213, 218, 219
 Самооценка 143, 147
 Самопознание 180, 209
 Самопринятие 143, 148, 256
 Саморазрушение 148
 Самореализующийся прогноз 121, 126
 Саморегуляция 143, 151, 214, 256
 Саморефлексия 242
 Самосовершенствование 31, 46, 143, 152, 202, 209, 223, 240, 256, 271
 Самосознание 143, 144, 146, 267
 Самоуничжение 119
 Самоутверждение 274
 Сас, Т. 29
 Сверхобобщение 76, 110
 Ситуативная этика 169, 177
 Скептицизм 120
 Скромность 119, 150
 интеллектуальная 119, 123, 127
 Смелость 197, 200, 207, 235

- Соблазн 210
 Совместное исследование 17
 Сократ 15, 18, 21, 91, 113, 197
 Сократический
 вопрос 55, 70
 диалог 26, 49, 73, 130
 компоненты 254
 цель 115, 162
 метод 17, 18, 24, 30, 49, 67, 74, 92, 106, 143, 157, 159
 цель 141
 подход 123
 Сократическое незнание 115, 120, 121, 123
 Сомнение
 разумное 120
 Социальная тревожность 198
 Справедливость 91, 207, 225, 227, 229, 231, 235
 Страх 199, 207
 Суицид 243, 245
 Суть 96

Т

- Теория
 реципрокного торможения 36
 систематической десенсибилизации 36
 Терапевтический
 альянс 129, 155, 258
 диалог 121, 203, 216, 220
 Терапия 274
 когнитивная 25, 26, 36, 118, 124, 129, 133, 141
 когнитивно-поведенческая 14, 25, 39, 264
 конструктивная 26
 нарративная 26
 ориентированная на действие 145
 поведенческая 36
 рационально-эмотивная поведенческая 26, 47, 274
 цель 158, 159
 экспозиционная 36, 198
 эффективная 94, 163, 220, 258
 Тревога 201, 207, 270

У

- Убеждение 43
 - духовное 243
- Уверенность 120
- Умеренность 91, 207, 221, 235
- Универсальное определение 94
- Управление гневом 222, 230
- Управляемое открытие 26, 31, 45, 129,
130, 138, 141, 255
- Установка 124, 132, 148, 164, 188, 193,
249, 251, 253, 255, 263
 - деструктивная 130

Ф

- Феноменология 31
- Фобия 198
- Франкл, В. 29, 194, 240, 260, 264
- Фрейд, З. 29, 36, 260, 264, 270
- Фрустрация 212, 219

Ц

- Ценность 180, 186, 193

Ш

- Шарко, Ж.-М. 36

Э

- Эйдос 96
- Экзистенциальный анализ 45, 194, 240
- Экспириентальный подход 48
- Экспозиция 198
- Эллис, А. 11, 17, 27, 40, 148, 253, 260, 264
- Эмпатия 50, 269, 274
- Эмпиризм 20
- Этика добродетели 46, 161, 171, 193, 248,
256, 257, 260, 267, 271
- Этический релятивизм 178
- Эффективное слушание 136
- Эффект плацебо 47

Ю

- Юнг, К. 29, 36, 264

Я

- Ялом, И. 264

У цій книзі автор підходить до когнітивної терапії за допомогою інтерактивних діалогів Сократа, прагнучи скоротити розрив між теорією та практикою. Книга розрахована на клініцистів і студентів, які напевно оцінять гнучкість і творчий підхід, що підвищують ефективність сеансів психотерапії, заснованих на сократичному методі як стратегії самопізнання. Також книга буде цікава читачам, які цікавляться античною філософією й можливостями її застосування в наш час.

Науково-популярне видання

Оверхолзер, Джеймс

Метод Сократа в психотерапії

(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С.М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

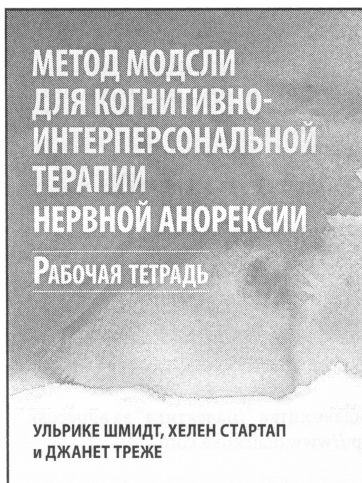
Підписано до друку 01.10.2021. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 19,0. Обл.-вид. арк. 17,4

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019

МЕТОД МОДСЛИ ДЛЯ КОГНИТИВНО-ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

*Ульрике Шмидт,
Хелен Стартап,
Джанет Треже*



www.dialektika.com

Эта книга предназначена для людей, страдающих нервной анорексией и желающих ее преодолеть или рассматривающих возможные пути выздоровления. И даже если вы еще не приняли решение или вас пугает перспектива перемен или выздоровления, эта книга, определенно, — для вас. Она поможет рассмотреть плюсы и минусы обращения за помощью и изменения своего поведения. Это также книга для семей, партнеров и друзей, желающих поддержать человека с анорексией. Наконец, она может быть полезной для любых терапевтов, работающих с людьми с анорексией, чтобы помочь им структурировать свою работу. Родиной книги и подхода, на котором она основана, является Отделение расстройств пищевого поведения в клинике Модсли в Лондоне, которое специализируется на разработке новых методов лечения и услуг для людей с расстройствами пищевого поведения и их семей.

ISBN 978-5-907458-39-0

в продаже

Сократический метод — путь к избавлению от проблем через изменение отношения к ним

Эта книга призвана помочь специалистам в области психического здоровья подойти к сеансам терапии с более общей, философской точки зрения, рассматривая проблемы каждого клиента в перспективе личностного роста и развития, и сформулировать ряд идей и стратегий, направляющих работу психотерапевта на пути столь необходимых изменений. Джеймс Оверхолзер применил идеи, впервые сформулированные античной философией, к реалиям, с которыми сталкивается современная психотерапия.

В сократическом методе психотерапии выделяется пять процессов и две главные темы. При этом снятию острого стресса и решению конкретных проблем уделяется самое минимальное внимание. В целом сократический метод направлен не на решение сиюминутных задач пациента, а на то, чтобы помочь ему изменить свою точку зрения на них и понять, что главная цель — это изменение образа жизни через самосовершенствование, а проблемы — всего лишь мелкие неприятности, отвлекающие его от главной задачи.

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КНИГИ:

- Психотерапия как терапия разума
- Самосовершенствование, духовный рост и развитие
- Этика добродетели как фокус психотерапии
- Психотерапия с точки зрения Сократа

“Сократический метод диалога и вопрошания как стратегическая основа интервенций в когнитивно-поведенческой терапии часто игнорируется или плохо понимается с философской и исторической точек зрения. Оверхолзер мастерски и четко показывает ценность метода Сократа в улучшении терапевтических отношений. Эту книгу должен прочитать каждый специалист по психическому здоровью”.

— Аарон Т. Бек, университет Пенсильвании

Джеймс Оверхолзер — д-р психологии, преподаватель факультета психологических наук Кейсовского университета Западного резервного района (США), автор многих научных трудов и публикаций. На протяжении всей научной карьеры интересуется использованием сократического метода в психотерапии.

Категория: психология

Комп'ютерне видавництво
“ДІАЛЕКТИКА”
www.dialektika.com

ISBN 978-617-7987-40-5

