

# ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ, ФОКУСИРОВАННОЙ НА ПЕРЕЖИВАНИИ: ДИАЛОГОВО- ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

И.А. ПОГОДИН

В статье представлены наиболее важные положения теории и методологии диалогово-феноменологической психотерапии. Они рассматриваются автором через призму сравнительного анализа с соответствующими концепциями гештальт-терапии. Особое внимание при этом уделяется анализу диалогово-феноменологической концепции переживания, которое рассматривается автором в качестве единственной цели описываемой психотерапевтической модели. С точки зрения, предлагаемой в работе, переживание является источником формирования поля, альтернативой полемому структурированию концепциями.

**Ключевые слова:** переживание, концепция, диалогово-феноменологическая психотерапия, феноменологическое поле, феномен, симптом, децентрализация власти, управляемый иницируемый кризис.

Читателю, ранее не знакомому ни по публикациям, ни в практике со спецификой диалогово-феноменологической психотерапии, стоит сообщить, что эта терапевтическая модель появилась и развивалась в методологическом русле гештальт-подхода. Другое ее название — диалоговая модель гештальт-терапии.

В некотором смысле проект «Диалоговая модель» начинался с попытки вернуть гештальт-терапию к ее истокам. Главной моей задачей было обратить внимание гештальт-терапевтов на те ресурсы гештальт-подхода, которые в настоящее время, на мой взгляд, не используются в полной мере. Я бы даже сказал, используются лишь в незначительной степени. По этой причине в самом начале пути я решил обратиться к тем конструктам гештальт-подхода, которые, по-моему, оказались наиболее значимыми в той революции в психотерапии, которую начали Ф. Перлз и П. Гудман. По иронии судьбы, они почти никак не применяются в практике гештальт-терапии. Со временем, однако, я обнаружил, что внутри самой методологии гештальт-терапии есть множество противо-

речий, которые не были разрешены самими отцами-основателями. Поэтому диалоговая модель из проекта возвращения гештальт-терапии к гештальт-терапии превратилась в попытку модифицировать ее теорию и практику. Так появилась диалогово-феноменологическая психотерапия.

И сегодня я хочу представить вашему вниманию тезисное изложение тех основных положений теории и методологии диалогово-феноменологической психотерапии, которые в настоящий момент составляют фундамент этого метода. В некоторых случаях я буду особое внимание уделять тем принципиальным отличиям, которые обнаруживаются при сравнении диалогово-феноменологического подхода и гештальт-терапии. Возможно, это сравнение может оказаться полезным гештальт-терапевтам и психотерапевтам других направлений, которые задумываются над своей практикой и идентичностью.

### **Цель диалогово-феноменологической психотерапии — переживание**

Все здание методологии гештальт-терапии построено на фундаменте принципа творческого приспособления, который много лет назад постулировал ее основатель Ф. Перлз. Он заключается в том, что человек, сталкивающийся с новым контекстом поля, создает только для него подходящий и потому уникальный способ адаптации, который суть способ организации контакта в поле. Таким образом, жизнь человека — это постоянная череда способов приспособления к полю. Трудности появляются в тот момент, когда человек оказывается не в состоянии создать новый способ организации контакта в поле в соответствии с изменившимся контекстом. В этом случае способ организации контакта фиксируется. Впоследствии к нему присоединяется симптом, который является отражением альтернативного способа построения контакта.

Диалогово-феноменологическая психотерапия исходит из другого базового принципа. Естественная динамика поля определяется не сменой способов адаптации, а переживанием происходящего в поле. При этом переживание является функцией самого поля. Человек выступает агентом переживания. И его задача заключается в том, чтобы максимально полно отражать в процессе переживания феноменологическую динамику поля. Иначе говоря, феноменологическая динамика поля и динамика переживания суть единый процесс. Однако, как и творческое приспособление, переживание всего богатства поля в полной мере невозможно. Этот в некотором смысле идеальный процесс время от времени дает сбой, что блокирует естественную динамику поля. Вместо него человек пытается как бы «запомнить» тот феноменологический дизайн поля, который позволил ему не переживать, но потребить весь объем витальности переживания. Так появляются концепции, которые

теперь на правах альтернативы переживанию начинают определять динамику поля. Однако в отличие от переживания концепции не столько поддерживают динамику поля, сколько организуют хронифицированный и неизменный во времени феноменологический поток в рамках одной и той же полевой структуры. Поле как бы коллапсирует, превращаясь из процесса в объект, обладающий определенной структурой. Так появляется self-парадигма. Мы поговорим об этом понятии чуть позже. Сейчас же вернемся снова к переживанию.

Тут мы с определенной последовательностью подходим в нашей презентации метода к цели психотерапии. Единственной целью диалогово-феноменологической психотерапии является восстановление переживания. Напомню читателю, что переживание является сутью динамики поля, поэтому восстановление ее свободного течения на фоне придания каждому феномену статуса витального, способствует высвобождению тех процессов, блокировка которых прежде лежала в основе тех или иных симптомов клиента. Результат терапии при этом достигается не прямым терапевтическим усилием, а в качестве побочного продукта терапевтического контакта, в котором высвобождается переживание.

Подытоживая этот параграф, отмечу следующее. Если целью традиционной гештальт-терапии является восстановление у клиента способности к творческому приспособлению, то фокусом профессиональной активности в диалогово-феноменологической психотерапии выступает процесс переживания, протекающий в поле.

### **Переживание как процесс формирования реальности**

По ходу предыдущего текста у Вас, по всей видимости, мог появиться вопрос: «А что такое переживание? Что это за процесс, и имеет ли он какие-то особенности с точки зрения диалогово-феноменологической психотерапии?» Попробую в двух словах сделать небольшой эскиз или набросок диалогово-феноменологической концепции переживания. Как я уже отметил выше, переживание суть процесс, отражающий естественную спонтанную и витальную динамику поля. Это перманентный процесс появления в поле того или иного феномена, насыщения его Жизнью в процессе контакта с другими людьми и ухода его в фон, с тем, чтобы уступить место вновь появившемуся в соответствии с естественной прегнантностью поля новому феномену. И так бесконечно. Переживание не просто функция поля, но одна из основных силовых линий, определяющих его динамику (другая силовая линия — концептуализация). Носителями этой функции поля являемся мы с вами. Применительно к психотерапии — терапевт и клиент. В некотором смысле мы — агенты поля. Методологически это важное различие — не мы организуем процесс переживания, а сам

процесс переживания при его восстановлении позволяет нам Жить. Именно по этой причине предмет диалогово-феноменологической психотерапии сдвигается от клиента в поле — в процесс переживания.

Двинемся далее. В психотерапии вообще и в гештальт-подходе, в частности, под переживанием мы понимаем некий процесс приспособления к реальности. Так, мы можем утверждать, что некто А. не пережил... развода, утраты, увольнения с работы. Или, наоборот, пережил. Таким образом, под переживанием традиционно понимается некая деятельность, привязанная к тому или иному событию, которая имеет основной своей задачей адаптацию к нему. И этот процесс имеет начало и конец. Концепция переживания в диалогово-феноменологическом подходе имеет некоторые существенные отличия помимо уже упоминаемой принадлежности полю, а не человеку.

Во-первых, переживание перманентно — оно не может быть завершено. Его можно лишь приостановить или прекратить. Во-вторых, переживание никак не привязано к какому бы то ни было событию. Наоборот — переживание суть собственно динамика этих событий. И это не деятельность — это способ существования этих событий. И наконец, в третьих, и это самая значительная трансформация в понимании переживания, это процесс не столько приспособления к событиям жизни, сколько процесс их созидания. Другими словами, переживание является способом формирования реальности. Таким образом, в процессе психотерапии, фокусированной на переживании, мы создаем реальность. И не учитывать это было бы, по меньшей мере, неразумно — в этом тезисе коренятся колоссальные ресурсы для развития психотерапевтической практики. Хотя, строго говоря, адаптационный вектор переживания также свойственен его природе. Однако он является вторичным по отношению к вектору творческому, создающему реальность. Но, по странному стечению обстоятельств, мы традиционно в психотерапии переоцениваем значение адаптационного и не просто недооцениваем, но тотально игнорируем значение вектора творческого.

**Поле — это процесс, реализуемый двумя силовыми линиями — концепциями и переживанием**

В разных контекстах я уже несколько раз упоминал о переживании и концепции как альтернативных способах регулирования динамики поля. Повторяться не буду — здесь я сосредоточу ваше внимание лишь на нескольких частных аспектах этой теории. Подчеркну, и концепции, и переживание суть силовые линии динамики феноменологического поля. Иначе говоря, они принадлежат полю, а не человеку. По этой причине предметом психотерапии является не сам клиент, но полевые процессы.

А психотерапевт выступает не экспертом в области человека, а неким чувствительным, свободным, ответственным и честным агентом поля.

По ходу моего повествования могло сложиться впечатление, что переживание естественно для поля, а концепция — противоестественна. Нет. Концепция настолько же необходима полю, как и переживание. Более того, я полагаю, что 90—95% динамики поля регулируется именно концепциями. И только оставшиеся 5—10% — переживанием. Поэтому все актуальные на настоящий момент возможности для трансформации находятся в этих небольших пределах. Разумеется, что наши амбиции и мечты распространяются и дальше. Потенциально, я полагаю, возможности трансформации человека, намек на которую имплицитно размещен в этой модели, безграничны.

Но вернемся к концепции как к силовой линии, структурирующей поле. Концептуализация — это также сопряженный полю процесс. И он также перманентен. Его действие мы ощущаем всегда. Сказанное имеет также большое значение и для переживания. Невозможно восстановить переживание раз и навсегда — то, что переживается вами сегодня, завтра снова может быть подвергнуто концептуализации. Это так же, как невозможно Жить сегодня с запасом на завтра. Жизни впрок не бывает, завтра снова нужно будет приложить усилие, чтобы быть Живым.

Но усилие Жить и переживать не означает волевого отказа от концепций. Свободный и естественный процесс переживания вообще не предполагает никакой борьбы. Диалогово-феноменологический психотерапевт не борется с концепциями — ни своими, ни клиента. Все, что он делает, так это сопровождает естественный процесс переживания. Если переживание занимает место концепции, необходимость в последней просто отпадает. Примерно та же закономерность, что и с симптомом, который воткан в ткань концепции.

### **Симптом как способ отказа переживать**

Теперь немного о природе симптомов, которые служат клиенту поводом для обращения за психотерапией. Немного мы уже приступили к этой теме в данной статье. Предлагаю продолжить. С точки зрения классической гештальт-терапии, симптом является отражением способа организации контакта и имеет два основных значения — симптом как способ контакта и симптом как способ удовлетворения потребности. Я бы объединил оба эти значения, поскольку контакт в гештальт-терапии всегда связан с той или иной актуальной потребностью. Таким образом, если симптом является «кривым» способом строить контакт в поле и удовлетворять актуальную потребность, то вывод напрашивается сам собой — нужно помочь клиенту удовлетворить свою потребность адекватным си-

туации способом. Иначе говоря, восстановить способность к творческому приспособлению. Просто и красиво, не правда ли? Но только в том случае, если клиент хотя бы подозревает о существовании у него этой потребности. Если же этой потребности в списке человека просто не существует, то все усилия в рамках этой базовой схемы напрасны. Такая модель апеллирует к сфере уже известного. От усилия воли или желания терапевта осознания потребности в любви у клиента, который никогда не любил и которого никогда не любили, не появится. Для этого должен быть соответствующий опыт. Как я покажу немного позже в разговоре о классической концепции цикла контакта в гештальт-терапии, появление опыта зачастую предшествует осознанию потребности.

Но вернемся же к симптому. Диалогово-феноменологическая психотерапия исходит из иных представлений о его природе. Если коротко, то симптом суть результат и способ остановки естественного течения процесса переживания. А следовательно, он, как колышек, вбит в ткань сформированной как альтернативы концепции. И до тех пор пока переживание заблокировано, симптом процветает. Представьте себе на минутку следующую картинку. Я напому, что концепция представляет собой некий устойчивый конгломерат феноменов, связанных друг с другом принудительной валентностью (о валентности поговорим чуть позже). Допустим, в одной комнате собралось несколько человек (это феномены), которые сцепились прочно друг с другом руками (это сформированные принудительно в результате отказа переживать связи). Представили? Внутри этого сообщества феноменов находится еще один человек, как вы понимаете, зажатый окружающими феноменами-людьми со всех сторон (это симптом). Любые его попытки вырваться за пределы этой прочной компании обречены на неудачу. Причем, чем интенсивнее его попытки, тем сильнее противодействие остальных. Давление на него лишь растет. Вот такую картину напоминает мне психотерапия, фокусированная прямо или косвенно на симптоме. В этом и обреченность редуцированного взгляда классической гештальт-терапии, в которой осознание предшествует удовлетворению. В этих случаях терапевт пытается бороться с концепцией, структурирующей поле. Концепция во многих случаях от этого становится лишь сильнее. В соответствующий сегмент поля не проникает никаких инноваций — мы замечаем лишь то, что соответствует концепции. Либо терапевт профессиональным усилием пытается внести нечто новое в контакт. При этом, как правило, формируется новая концепция. Остается надеяться, что она окажется более адаптивной для клиента.

Вернемся снова к нашей метафоре, пока еще в вашей памяти свежа картинка с компанией феноменов в комнате. Какую же альтернативу предлагает диалогово-феноменологическая психотерапия? Как я уже отмечал,

данная модель направлена не на борьбу с концепцией, а на восстановление переживания. Все, что нужно для этого терапевту, так это замечать те инновации, которые появляются в поле и никак не вписываются в актуальную концепцию (к слову сказать, я могу даже не думать о концепции в данный момент, поле сделает все само — мне нужно лишь замечать). А дальше этим фактам сознания я пытаюсь вернуть право на жизнь. Т.е. пытаюсь дать им возможность разместиться в нашем с клиентом контакте. При этом я не просто сообщаю о них клиенту, но говорю о них лично ему — от сердца к сердцу. Это тот способ, которым новые феномены попадают в поле. И что немаловажно, будучи размещенными в процессе переживания, они обладают довольно значительной трансформирующей силой.

И вот представьте, что в комнату открывается дверь, и в нее один за другим входят новые люди-феномены (такого рода поведение суть проявление естественной валентности, о которой мы поговорим также немного позже). При этом они довольно активны и притягательны в контакте с собравшимися в комнате (феномены, появившиеся в переживании, очень витальны). Вот эти новые феномены вступают в контакт с собравшимися ранее феноменами, связанными до сих пор в концепцию. И связи начинают трансформироваться — руки переплетаются в уже новых комбинациях, некоторые и вовсе пребывают в свободном движении. Теперь прежде связанные в рамках концепции феномены начинают размещаться в процессе переживания. При этом, разумеется, в комнату продолжают входить все новые участники этого действия, поскольку процесс переживания, повторю, перманентен и секунда от секунды задействует все новые феномены. Как вы уже наверняка представили себе, прежде прочные и, казалось бы, нерушимые связи становятся слабее или вовсе утрачивают свою силу. И ... О чудо! Феномен-симптом просто одиноко выпадает из этой тусовки. А хаос переживания продолжается и после его ухода.

Таким образом, не конфронтируя содержание ни одной из концепций клиента, терапевт помог создать ситуацию, в которой симптому просто нет места. И что самое интересное (внимание!) — содержание происходящего — ни феноменов переживания, ни феноменов концепции — для этого процесса не является важным. Я специально не выискиваю феномены, которые противоречат концепции клиента — в процессе естественного течения переживания они появятся сами собой. Итак, содержание терапии не принципиально. Важна лишь ПРИРОДА этого процесса. А имя ему — переживание!

### **Принцип децентрализации власти**

Это один из самых важных принципов диалогово-феноменологического подхода, который был постулирован еще до его современной

формулировки. С точки зрения традиционного подхода в психотерапии, равно как и с позиции здравого смысла, власть и влияние в контакте локализованы у его участников. Об этом я уже писал ранее. Сфокусируемся на этом еще немного, на этот раз применительно к природе психических процессов. Но прежде чем поговорить о частных аспектах этого принципа для психотерапии, я бы хотел подчеркнуть разницу между классической гештальт-терапией и диалоговой моделью.

Основатели гештальт-терапии, обсуждая природу психического, рассматривают ее через призму теории поля. При этом они говорят о поле «организм-среда». Причем, организм и среда, судя по семантике фраз авторов, оказываются существующими отдельно. Иначе говоря, организм производит те или иные действия в среде с целью получить нечто из нее для себя. Собственно говоря, на этом основана практически вся техника гештальт-терапии — помочь клиенту удовлетворить потребность в среде способами, соответствующими принципу творческого приспособления. Естественно и совершенно последовательно из такого подхода к полю вытекает и базовая терапевтическая схема цикла контакта. Итак, поле основателей гештальт-терапии предполагает довольно жесткое сегментирование его на секторы «организм» и «среда» [Перлз, Гудмен, 2001; Перлз, 2000]. Простая и рабочая схема, но о ее ограничениях я уже писал выше.

Диалогово-феноменологическая психотерапия построена на методологии полевой децентрализации. Что это означает? Самое важное — это то, что поле целостно в своей природе, его сегменты невозможно рассматривать как самостоятельные и независимые друг от друга — «я такой потому, что ты есть». Психические феномены своим источником имеют не изолированную психику организма или окружающую среду как агент влияния, а пространство между ними — контакт. Иначе говоря, психика существует лишь в контакте. Более того, меня не существует в отрыве от моего клиента. Так же верно и обратное.

Отсюда вытекает несколько важных следствий. Все их я вряд ли смогу перечислить, но на некоторых остановиться стоит. Например, на осознании. Как и в гештальт-терапии, в диалогово-феноменологическом подходе скорее апеллируют к *awareness*, к процессу, который близок русскому глаголу «замечать». Вместе с тем, источник этого процесса в методологии этих двух подходов рассматривается принципиально по-разному. Если в гештальт-терапии он является атрибутом «организма», то в диалогово-феноменологической психотерапии — базовым атрибутом контакта и даже шире — феноменологического поля, поскольку контакт есть форма существования поля. Иначе говоря, осознаю не я, а поле. Я — агент этого осознания. И это очень важно. Я хочу подчеркнуть это ввиду следствий для практики психотерапии. Например, откуда в терапевти-



ческий процесс попадают феномены? Многим начинающим терапевтам известен, по всей видимости, опыт тренировки осознания по ходу терапевтической сессии. Если стараться заметить те или иные феномены в поле, то в этом титаническом труде можно просто истощиться. Но если просто перестать сопротивляться полю и дать возможность феноменам попасть в ваш контакт, то картина меняется неузнаваемо — феномены начинают просто бомбардировать ваш глаз, ухо, сердце и пр. Сказанное справедливо не только в отношении осознания, но также и других важных для психотерапии процессов: чувствительности, выбора и пр.

Еще одно следствие принципа децентрализации для процесса психотерапии связано с механизмом построения интервенций. Эффективная интервенция в психотерапии переживанием исходит из самого контакта. Она как бы овладевает терапевтом на фоне ясного осознания происходящего. В какой-то момент невозможно отличить меня от моей интервенции — она и есть я, а я и есть она. Я как терапевт рождаюсь только в этот момент интервенции, и так происходит во время всей терапии. Но бывает и так, что я хорошо продумываю свою интервенцию, тщательно анализирую ее возможные последствия и со всей ответственностью размещаю ее в контакте. Как правило, такая интервенция, с точки зрения основной цели терапии, — восстановления переживания — бессмысленна. Она «падает замертво», не успевая долететь до сердца клиента. Диалогово-феноменологическая психотерапия учит нас доверять своей природе — природе поля.

### **Концепция управляемого инициируемого кризиса**

Еще одним немаловажным аспектом методологии диалогово-феноменологической психотерапии является концепция управляемого инициируемого кризиса. Если фокусом терапевтического внимания в традициях гештальт-терапии выступает процесс творческого приспособления организма к среде, который, очевидно, направлен на достижения некоего равновесия, то в рамках психотерапии переживанием таким фокусом является обратный процесс — возникновение и развитие кризиса. Да-да, повторю — возникновение и развитие кризиса.

Почему-то принято считать, что психотерапия направлена на разрешение психологического кризиса, на совладание с нестабильностью и достижение комфортного и спокойного существования. Мой терапевтический опыт, скорее, утверждает обратное — множественные симптомы человека, который обратился за психологической помощью, порой оказываются укоренены в ригидную концептуальную структуру мира. И эффективная психотерапия, по крайней мере та, что основана на восстановлении чувствительности к Жизни, чаще всего дестабилизирует

«мир клиента», нежели создает иллюзию покоя и контроля. На память приходит одна из гениальных, на мой взгляд, фраз М. Хайдеггера: «Может быть, самое большое, что мы можем сделать для человека, это помочь ему Быть тревожным».

Переживание — это процесс перманентной полевой динамики, которая не подлежит прямому контролю. Комплементарный ему процесс — концептуализация, безусловно, также необходим. Но любые изменения, за которыми обращается к нам клиент, в любом случае происходят, не имея шансов миновать некие точки бифуркации, за которыми проглядывает неопределенность. По этой причине в диалогово-феноменологической психотерапии в некотором смысле культивируется психологический кризис [Погодин, 2009]. Вместе с тем, и это отражено в названии концепции — управляемого инициируемого кризиса — хаос является лишь одной стороной происходящего. Другая его сторона — формирование условий, в которых кризис не развивается в травму в результате блокирования переживания, а впускается в естественную динамику феноменологического поля.

Психотерапия представляет собой некую череду кризисов. И если даже до начала психотерапии кризиса у клиента не существовало, просто жить было скучно, безвкусно и бессмысленно, то по ходу ее кризис неизбежно разовьется. Я бы в последнюю очередь обратился за психотерапией, если бы захотел упростить свою жизнь. Психотерапия — это по своей сути процесс усложнения жизни. Особенно — психотерапия переживанием. Буквально жизнь человека становится сложнее, поскольку в ней появляется все больше феноменов, которые отныне придется учитывать. Причем усложнится жизнь или нет, не зависит от модальности феноменов. Это может быть очень полезное и приятное наблюдение клиента, которое должно было бы его обрадовать, а кризис случится все равно, поскольку способов пережить этот феномен у человека просто нет.

Например, если клиент не имел опыта переживания близости, нежности или никогда не принимал заботу от окружающих, то появление в терапевтическом контакте соответствующих феноменов, с необходимостью отнестись к ним, переживать и встроить в свою жизнь, с неизбежностью вызовет у него также комплекс феноменов, которые маркируют кризис. Вот жил он 40 лет без любви и нежности, и под этот опыт были сформированы десятки концепций (например, что люди несут угрозу и нужно держаться от них подальше). А теперь в терапии, столкнувшись с этими инновациями для жизни, ему придется как-то к ним отнестись. И вот тут-то становится как никогда необходимой квалификация терапевта по сопровождению переживания и развитию кризиса. Почему кри-

зис в методологии описываемого метода звучит как управляемый? Потому что основная задача терапевта заключается в том, чтобы сопроводить клиента в этой непростой для него ситуации. Если терапевту удастся создать условия для переживания всего комплекса феноменов-инноваций, то клиент сможет интегрировать их в свою жизнь. Если нет, то остановка процесса переживания приведет к травме, поскольку, по определению, травма — это результат блокирования переживания [Погодин, 2008].

В завершение еще одно небольшое замечание относительно концепции управляемого инициируемого кризиса. На этот раз оно относится к природе инициации кризиса. Когда я говорю, что психотерапия — это процесс, в котором кризисы сменяют друг друга в процессе переживания, это не означает, что в этом заключается работа психотерапевта. Нет! Мы не формируем кризисы у наших клиентов. Мы лишь оказываемся чувствительными к полю и свободными для того, чтобы дать возможность полю ожить. Кризисы неизбежно возникают в этом процессе, они сопряжены динамике поля. Терапевт лишь сопровождает их развитие, помогая клиенту переживать. Если терапевт старается вызвать кризис у клиента, то он занимается чем угодно, только не диалогово-феноменологической психотерапией. Любая форма высокомерия, проявляющаяся в том, что я знаю лучше, что нужно клиенту, противоречит профессиональной позиции диалогово-феноменологического терапевта. Причем все равно, идет ли речь о любых формах агрессии по отношению к клиенту или о стремлении уберечь его от нее. Если мы принимаем за клиента любое такое решение, то лишаем его выбора, как впрочем и себя. Его место занимает концепция, обосновывающая текущее решение, которое заняло место выбора. Переживание в этой ситуации уже не восстановить, поскольку свободный выбор — его необходимое условие!

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Перлз Ф., Гудмен П.* Теория гештальт-терапии. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. 384 с.
- Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия: пер. с англ. М.: Смысл, 2000. 358 с.
- Погодин И.А.* Диалоговая модель гештальт-терапии: сб. статей в 5 т. Т. 3. Введение в диалогово-феноменологическую концепцию контакта. Минск, 2009. 114 с.
- Погодин И.А.* Диалоговая модель гештальт-терапии: сб. статей в 5 т. Т. 4. Диалогово-феноменологическая модели контакта: сущность и применение. Минск, 2009. 102 с.
- Погодин И.А.* Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей в 5 т. Т. 5; кн. 1. Психотерапия переживанием. Минск, 2009. 117 с.
- Погодин И.А.* Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей в 5 т. Т. 5; кн. 2. Рискаю Быть Живым. Минск, 2009. 100 с.

*Погодин И.А.* Психотерапия управляемого кризиса // Диалоговая модель гештальт-терапии: сборник статей в 2 т. Т. 2. Сущность диалоговой психотерапии: практические и прикладные аспекты. Минск, 2009. С. 25—38.

*Погодин И.А.* Переживание в этиологии психической травмы / Психическая травма и переживание: гештальт-терапия кризиса: сб. статей / И.А. Погодин. Минск, 2008. С. 6—16.

## THEORY AND METHODOLOGY OF EXPERIENCE-FOCUSED PSYCHOTHERAPY: DIALOGUE-PHENOMENOLOGICAL APPROACH

*I.A. POGODIN*

This article presents the most important provisions of the theory and methodology of the dialogue-phenomenological psychotherapy. They are considered by the author through a comparative analysis with the relevant concepts of Gestalt Therapy. Special attention is paid to the analysis of the dialogue-phenomenological concept of experience, which is regarded by the author as sole purpose described psychotherapeutic model. From the point of view, proposed in the article, experience is the source of the field.

**Keywords:** experience, concept, the dialogue-phenomenological psychotherapy, phenomenological field, phenomenon, decentralization.

*Perlz F., Gudmen P.* Teoriya geshtal'tterapii. M.: Institut Obshhegumanitarnykh issledovaniy, 2001. 384 s.

*Perlz F.* Ehgo, golod i agressiya: per. s angl. M.: Smysl, 2000. 358 s.

*Pogodin I.A.* Dialogovaya model' geshtal't-terapii: sb. statej v 5 t. T. 3. Vvedenie v dialogovo-fenomenologicheskuyu kontseptsiyu kontakta. Minsk, 2009. 114 c.

*Pogodin I.A.* Dialogovaya model' geshtal't-terapii: sb. statej v 5 t. T. 4. Dialogovo-fenomenologicheskaya modeli kontakta: sushhnost' i primenenie. Minsk, 2009. 102 s.

*Pogodin I.A.* Dialogovaya model' geshtal't-terapii: sbornik statej v 5 t. T. 5; kn. 1. Psikhoterapiya perezhivaniem. Minsk, 2009. 117 s.

*Pogodin I.A.* Dialogovaya model' geshtal't-terapii: sbornik statej v 5 t. T. 5; kn. 2. Riskuya Byt' Zhivym. Minsk, 2009. 100 s.

*Pogodin I.A.* Psikhoterapiya upravlyaemogo krizisa // Dialogovaya model' geshtal't-terapii: sbornik statej v 2 t. T. 2. Sushhnost' dialogovoj psikhoterapii: prakticheskie i prikladnye aspekty. Minsk, 2009. С. 25—38.

*Pogodin I.A.* Perezhivanie v ehtiologii psikhicheskoy travmy / Psikhicheskaya travma i perezhivanie: geshtal't-terapiya krizisa: sb. statej / I.A. Pogodin. Minck, 2008. С. 6—16.