

СОПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ЦЕНТРАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ ПОНИМАЮЩЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Ф.Е. ВАСИЛЮК*,

Психологический институт РАО, МГППУ, Москва, Россия,
fevasil@list.ru

Есть три типа этических реакций на беду другого человека — сочувствие, совет, практическая помощь (М.М. Бахтин). Основа всех этих форм житейской психологической поддержки — человеческое сопереживание. Профессиональная психотерапия должна учитывать свою культурно-историческую почву, что делает категорию сопереживания значимой для всех терапевтических школ. В статье рассматриваются место и смысл категории сопереживания в понимающей психотерапии. Сопереживание является конституирующей категорией подхода и мыслится как внутренняя творческая работа психотерапевта, направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания пациента. Характеризуются цели, предмет и метод деятельности сопереживания, дается анализ отношений категорий «сопереживания» и «понимания», описывается феномен «сопереживающего понимания».

Ключевые слова: сопереживание, эмпатия, утешение, понимание, культура психической деятельности, понимающая психотерапия, феномен «сопереживающего понимания».

Для цитаты:

Василюк Ф.Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205—227. doi:10.17759/cpp2016240511

* *Василюк Федор Ефимович*, доктор психологических наук, главный научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии «ПИ РАО»; зав. кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии МГППУ; профессор кафедры психологии личности МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: fevasil@list.ru

Во многих областях современной цивилизации дистанция между экспертом и потребителем становится чрезмерной. Еще четверть века назад счастливый обладатель автомобиля «Жигули», заглохшего на проселочной дороге, умел починить реле стартера, вывернуть клапан карбюратора и извлечь из него жиклер. Пересев на современный автомобиль, он должен уметь лишь одно — дозвониться до авторизованного дилера. Это отчуждение владельца от своей вещи, быть может, вполне справедливая плата за ее техническое совершенство.

Однако всюду ли такая плата оправдана? В области профессиональной психотерапии, которая получает все большую распространенность в развитых странах, действует та же тенденция отчуждения, но угроза здесь куда серьезней — превращение терапевта в эксперта по моей душе и моей жизни. Угроза обоюдоострая. Для пациента отчуждение от своего «Форда» все же не так опасно, как отчуждение от собственной души. Для терапевта — опасность избыточной ответственности, которую он не может не чувствовать, но и не может принять. Воистину «невозможная профессия» (З. Фрейд).

Противовес этой тенденции обнаруживается в двух простых принципах — «культурной традиции» и «экологии культуры». В соответствии с первым, психотерапия должна напоминать себе, что она не занесена к нам с Марса, что истоком ее остается первичная ситуация человеческой беды, в которой один человек пытается помочь, поддержать и утешить другого. Хорошо, когда профессиональный терапевт разбирается в нюансах «конкордантного контрпереноса» и понимает механизмы действия «шестишагового рефрейминга», но еще лучше, если он при этом сохраняет детскую наивность и хоть иногда удивляется вместе с Карлом Меннингером и Ролло Мэйем: «Люди беседуют друг с другом уже тысячи лет. Вопрос в том, каким образом эти разговоры стали стоить 60 долларов в час?» [Мэй 1998, с. 72].

Для опоры на второй, экологический, принцип важно осознать факт, что, несмотря на широкое распространение психотерапии, люди по-прежнему получают психологическую помощь преимущественно не от профессионалов, а от близких, друзей и родственников, и в основном ее оказывается достаточно для преодоления острых стрессов и кризисов (ср.: [Шерягина 2016]).

В отличие от техники и инженерии, которые могут основываться исключительно на объективном научном знании и игнорировать обывательские мнения, психотерапия живет и действует в море субъективных мнений, необоснованных эмоций, дилетантских способов совладания с кризисами, для нее вся эта стихия субъективности — объективная реальность, с которой она не может порвать связи и гордо воспарить к чистым, научно обоснованным теориям. Житейская мифология души и житейская практика утешения и поддержки — вовсе не донаучная фаза

профессиональной психологии и психотерапии, а самобытная, самовоспроизводящаяся реальность, «культура психической деятельности» [Абаев 1983], которая причудливо впитывает в себя фрагменты религиозных духовных практик, семейного и бытового опыта, масс-медийных штампов, популярной и научной психологии и пр., и пр. Массовая культура психической деятельности — это естественная среда обитания профессиональной психотерапии, и между ними происходят постоянные, хотя и асимметричные, взаимобмены.

В этой культуре есть особая область, которая должна быть предметом специального интереса профессиональных терапевтов — область житейской психологической помощи. М.М. Бахтин [Бахтин 1975] писал о трех типах реакции на беду другого человека: сочувствие, совет и практическое содействие. Основа всех этих форм психологической поддержки — человеческое сопереживание. Поэтому и профессиональная психотерапия, если она хочет оставаться в ладу с культурной традицией и с культурой психической деятельности своих пациентов и адептов, должна включать сопереживание в свою «икономию».

Еще недавно это утверждение звучало бы как благодушная гуманистическая декларация, но резкий рывок в развитии нейронаук, открытие зеркальных принципов работы человеческого мозга показали, что эмпатия и сопереживание входят в саму природу человека и потому должны быть не только исследованы на всех уровнях человеческого бытия — от нейрофизиологического до духовного [Карягина 2015]¹, но и учтены в любом виде психологической практики, независимо от ее идеологии.

Итак, категория сопереживания обретает особую значимость в современной психологии и психотерапии, причем не только как метод познания чужого сознания (за счет дильтеевской «постановки-сознания-на-место-другого») (см.: [Гулина 2001; Карягина 2015]), но и как самостоятельная предметная реальность (индикатор особого интереса к теме — стремительный рост публикаций по проблематике эмпатии и сопереживания (показательный факт: с 2000 по 2013 г. количество публикаций с ключевым словом «эмпатия» выросло, по данным Американской психологической ассоциации, почти в 40 раз! [Thesaurus... 2013]).

¹ О многоуровневости исследования эмпатии и сопереживания приходится говорить особо, поскольку сейчас возродился методологический недуг, которым психология уже не раз за свою историю болела, — соблазн редукции психологических закономерностей к закономерностям нейрофизиологическим (см.: [Холмогорова 2012]). Человеческое сопереживание не сводимо к функционированию зеркальных нейронных сетей, хотя без этого материального субстрата оно не может осуществляться, ровно так же, как содержание сообщений по мобильному телефону никак не выводимо из физических законов функционирования этого устройства и из закономерностей распространения радиоволн.

*

Актуальность этой проблемы тем более очевидна для понимающей психотерапии [Василиук 2007], которая прямо объявляет соперевживание центральной категорией, что нашло свое отражение в английской версии ее названия — *co-experiencing psychotherapy* (терапия соперевживанием) [Vasilyuk 2015]². В связи с этим задача статьи — сформулировать теоретическую платформу для комплексной программы исследований проблемы соперевживания в понимающей психотерапии.

Каково место понятия соперевживания в системе категорий понимающей психотерапии — вот первый вопрос.

Теоретическая конституция всякой школы психотерапии определяет не столько в горизонтальном контексте ее со- и противопоставлений с другими психотерапевтическими подходами, сколько при сопоставлении с укоренившимися в культуре антропологическими практиками — медициной, педагогикой, религией и т.д. Каждая психотерапевтическая школа должна от первого лица ответить на те же ключевые вопросы, которые стоят перед представителями смежных и «старших» практик — врачом, учителем, воспитателем, философом³, священником, — о высшей цели и ценности, об образе человека, об угрозах и вызовах человеческому существованию, о способах борьбы с ними самого человека и о методах помощи ему в этой борьбе.

В отличие от **ценностей и целей** этих антропологических практик (здоровья, знания, воспитанности, мудрости, святости) понимающая психотерапия, в соответствии с базовой теорией переживания, имеет специфическую ценность и цель — **осмысленность**.

В отличие от **образа человека**, который культивируется в этих практиках, точнее от тех **плоскостей человеческого существования**, к которым

² Если бы имя «сопереживающая психотерапия» было бы удовлетворительно стилистически, так можно было бы назвать всю систему и по-русски. Впрочем, принятое название «понидающая психотерапия» не просто стилистический компромисс, оно, во-первых, переключается со значимым историческим проектом «понидающей психологии», а во-вторых, следует традиции называть психотехнические системы по имени метода, а не предмета. З. Фрейд назвал свою систему не теорией бессознательного, а — психоанализом, П.Я. Гальперин — не психологической теорией мышления, а теорией поэтапного формирования умственных действий. В обоих случаях метод профессиональной деятельности (анализ, формирование) дает имя системе. В случае же понимающей психотерапии русское наименование делает акцент на методе (понимание), а английское — на самой деятельности терапевта (сопереживание). Выходит, оба названия методологически конгруэнтны друг другу.

³ В данном случае имеется в виду не академическая фигура, а фигура философа-мудреца, присутствующая в разных культурных матрицах под разными обликами.

они апеллируют и на которые направляют свои воздействия (организм, способности, социальное поведение, мировоззрение, духовность), понимающая психотерапия обращена к **жизненному миру** человека.

В отличие от тех **процессов и действий** самого человека, которые ожидаются от него в рамках этих практик и которые осуществляют, собственно, требуемые изменения (процессы компенсации и восстановления функций организма, социализации и самовоспитания, познания и любомудрия, аскезы и исповедания), понимающая психотерапия ждет от человека активного **продуктивного переживания**, которое рассматривается как процесс смыслопорождения.

В отличие от **проблемных состояний** человеческого существования, на преодоление которых направлены эти антропологические практики (болезнь, невежество, невоспитанность, ложное сознание, грех), понимающая психотерапия нацелена на помощь человеку в совладании с **критическими жизненными ситуациями**.

Наконец, в отличие от **специфической деятельности агентов** антропологических практик (лечение, обучение, воспитание, ценностное наставничество, духовное руководство) специфическая активность психотерапевта в рамках понимающей психотерапии может быть названа **«сопереживанием»**. Общим методом работы сопереживания является *понимание* (см.: [Василюк 2008]).

В табл. представлена система конституирующих категорий понимающей психотерапии (для наглядности в таблице дано описание одной из антропологических практик — медицины).

Т а б л и ц а

Система конституирующих категорий понимающей психотерапии

Параметры описания практики	Понимающая психотерпия	Медицина
Цель и ценность	Смысл	Здоровье
Предмет	Жизненный мир	Организм
Проблемное состояние	Критическая ситуация	Болезнь
Продуктивный процесс	Переживание	Восстановление функций и компенсация
Деятельность психотерапевта	Сопереживание	Лечение
Метод	Понимание	Фармакотерапия, хирургия, физиотерапия и пр.

Такова общая система базовых категорий понимающей психотерапии. Термин «сопереживание» описывает в этой системе деятельность терапевта

та. Обычно в описаниях психотерапевтических теорий принято говорить не о деятельности терапевта, а о методе терапии. Именно методу принадлежит почетное место в характеристике того или иного подхода или школы. Однако метод всегда есть способ осуществления некой деятельности. За каждым терапевтическим методом стоит общая *идея деятельности психотерапевта*, даже если в явном виде она не артикулируется.

Попытка поставить вопрос именно так: не каким методом действует терапевт, а какую деятельность он осуществляет, довольно быстро приводит к важной гипотезе: деятельность терапевтов разных школ определяется архетипом той или иной традиционной культурной практики — медицины, науки, педагогики, философии и т.д.

Например, З. Фрейд, выдвигая на роль общей категории для психотерапевтической акции понятие «анализ», явно тяготел к стилистике научно-исследовательской практики. Основной конкретный метод психоаналитика — интерпретация — по духу соответствует классической научной парадигме: не доверять явлениям, искать за ними скрытые сущностные динамические силы, действием которых и объясняются эти явления. Бихевиоральная терапия ориентируется на другую культурную практику — педагогическую. Терапевт осуществляет переучивание, с помощью метода подкрепления разрушая связи, ведущие к дезадаптивному поведению, и устанавливая связи, ведущие к поведению адаптивному. Психодрама Дж. Морено ориентируется на театральную практику или, шире, на архетип игры, для которого специфичны ценности спонтанности, свободы и творчества (см.: [Хэйзинга 1997])⁴. Исходя из этой гипотезы, психотерапевтические подходы — не разные виды единого рода, а генетически независимые изводы разнородных культурных практик, не «гомологи», а «аналоги» (см.: [Васильюк 2007; Копьев 2007]), сходство между которыми в том, что они экстрагируют психотерапевтический потенциал из этих практик (а он есть и в философии, и в искусстве, и в религии и т.д.), чтобы вырастить из него самостоятельный терапевтический организм.

Итак, категория сопереживания в понимающей психотерапии описывает именно деятельность терапевта. Каковы ее общие характеристики? Всякая деятельность существенно определяется тремя основными моментами — предметом, целью и способом (методом) осуществления.

⁴ Эти принципиально разные культурные ориентиры школ психотерапии — коренная причина труднопреодолимых методологических сложностей психотерапевтической компаративистики [Цапкин 2004], в частности сравнения их эффективности, поскольку сам выбор единой плоскости и единых критериев сопоставления не может быть равным для различных самобытных, не сводимых друг к другу культурных практик.

Предмет

Предмет терапевтического сопереживания — переживание пациента. Само переживание здесь понимается не как некое чувство или состояние, а как внутренняя деятельность, душевная работа, направленная на преодоление критической жизненной ситуации [Василюк 1984]. Соответственно своему предмету сопереживание мыслится в понимающей психотерапии не только и не столько как эмоциональный отклик на чувства клиента, но как целостная внутренняя творческая работа психотерапевта, протекающая в разных формах и направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента.

Цель

Из этого определения следует, что **общие цели** деятельности сопереживания терапевта прямо связаны с задачами, которые решает работа переживания пациента.

Мы различаем три динамических плана осуществления работы переживания — план непосредственного переживания, план выражения и план осмысления [Василюк 2005]. Процессы, относящиеся ко всем трем планам, соприкасаются и взаимодействуют друг с другом, у каждого из них есть свое предназначение, своя незаменимая роль в целостной работе переживания. В плане *непосредственного переживания* человек должен чувственно испытать, прожить всю полноту выпавшей на его долю реальности. *В плане выражения* — открыть и выразить (в действии и общении, словесно и телесно) правду своего внутреннего опыта. Миссия процессов *плана осмысления* состоит в решении «задачи на смысл» (А.Н. Леонтьев) — в раскрытии значимого личного смысла переживаемой жизненной ситуации, равно как и в поиске, создании и утверждении смысловых опор личного бытия. Психотерапевтическое сопереживание должно содействовать и поддерживать работу всех этих планов процесса переживания.

А) План непосредственного переживания

Общая задача сопереживания в этом плане — помочь пациенту встретиться с реальностью своих чувств, не уклониться от испытывания боли, тоски, одиночества, отчаяния (но и радости, благодарности, любви)⁵.

⁵ Как показал К. Роджерс, само качество непосредственного переживания — надежный показатель прогресса психотерапии. На высших стадиях процесса снимаются преграды, размягчаются жесткие структуры, переживание становится потоком, оно течет само собою («непосредственно»), и именно в этом «агрегатном» состоянии чувство раскрывается в своей полноте и богатстве, клиент больше не борется с переживанием и даже не просто позволяет ему быть, а лично присутствует в нем, проживает его как реальный процесс жизни (см.: [Роджерс 2002, с. 878—879]).

Для этого сопереживание терапевта должно соединить в себе два чуть ли не противоположных качества — «нежности» и «мужества». «Нежность» означает сочувственное, жалеющее, участливое соприсутствие с пациентом, в котором терапевт позволяет своей душе непосредственно прикоснуться к страданию пациента, сострадав ему, т.е. отчасти переживая, что и как тот чувствует, какова степень боли и отчаяния.

«Мужество» означает признание реальности чувств и состояний, принятие их «онтологического» статуса, когда холод должен быть воспринят и испытан как таковой со всеми колючими особенностями своей фактуры, а не как отсутствие тепла. И у клиента, а вслед за ним у терапевта (вследствие так называемого эмпатического дистресса) есть тенденция уклониться от болезненного опыта⁶, воспринимая, например, одиночество не как самостоятельную реальность, но лишь как симптом, как знак отсутствия близких отношений. Если терапевту не хватает мужества принять, что страдание пациента — неустранимая реальность, его сопереживание заражается нетерпеливым и фальшивым оптимизмом, торопящимся пройти мимо страдания, перепрыгнуть через него к будущему, желанному, беспроблемному состоянию пациента.

Мужество же сопереживания признает одиночество — одиночеством и вдохновляет пациента войти своими чувствами и умом в опыт одиночества как самобытную реальность, имеющую право быть, достойную того, чтобы быть прочувствованной, понятой и включенной в целостность личного опыта. Горечь — не отсутствие сладости, а — незаменимая краска в чувственной палитре жизни.

Нежность и мужество⁷ сопереживания терапевта не порознь, а именно вместе, в антиномическом сочетании, создают атмосферу, в которой пациент может решиться на открытость своему опыту, позволить себе личностно испытать, прожить то, что уже стало фактической реальностью его жизни.

Б) План выражения

Каким должно быть сопереживание терапевта, чтобы оно помогало клиенту посметь и суметь сказать вслух то, что страшно, стыдно, не-

⁶ «Боль, физическую боль можно переносить и встречать с гораздо большим мужеством, более осмысленно, чем мы это часто делаем, — убеждает митрополит Антоний Сурожский. — Когда мы противимся физической боли, когда пытаемся избежать ее, когда пытаемся подавить ее, как только она появляется, как призрак из тумана жизни, мы только перемещаем свою проблему с тела на душу, потому что люди, которые не смотрят в лицо физической боли, в результате постоянно сталкиваются со страхом этой боли, а встречать страх лицом к лицу гораздо труднее, чем саму боль» [Антоний, митрополит Сурожский 2016, с. 4—5].

⁷ Это сочетание открыл К. Роджерс, говоря об эмпатии как о «сильном, но в то же время чутком и нежном способе бытия» [Rogers 1975, p. 4].

понятно? Оно, во-первых, должно создавать атмосферу **доверия** [Роджерс 2004]. Легко поставить такую задачу, трудно ее выполнить, ибо для того, чтобы доверие к опыту и словам пациента было подлинным, искренним (конгруэнтным), терапевту нужно внутри себя что-то сделать с привычной и важной функцией «критичности». Доверчивость нельзя установить в своей душе простым самоприказом, она плод внутренней душевной и диалогической работы терапевта, в которой критичность не подавляется, а превращается в открытую готовность понимания⁸.

Второе качество сопереживания, способствующего выражению переживания пациента, — **сопричастность**. Сопереживание должно войти в непосредственный внутренний опыт пациента, не дожидаясь полноты и точности его выражения, как мать вовсе не ждет от маленького ребенка артикуляции своих потребностей, а из всей совокупности обстоятельств и поведения догадывается о них. Сопереживание должно быть **догадливым**. Этой догадливости ждет от другого не только младенец, но и, например, смущенный влюбленный или старик, которому стыдно просить о помощи.

Третье качество сопереживания — **поэтическая установка**. Она опирается на сопричастность. Если я уже чувствую переживание клиента, вошел в его опыт, хоть он и выражен еще очень смутно, у меня появляется возможность включиться вместе с ним в поиск емкого слова, образа, символа, которые позволят полноценно выразить его переживание. Терапевт становится соавтором в поэтическом [Якобсон 1975] выражении переживания.

Итак, внутренняя работа терапевта, направленная на помощь переживанию клиента в решении задач плана выражения, стремится к культивированию трех качеств сопереживания — **доверия, сопричастности и поэтичности**.

В) План осмысления

Какие задачи ставит перед собой сопереживание в плане осмысления? О.А. Седакова пишет, что структура русского романа состоит из притчи (глубинного смыслового ядра романа) и «художественной плоти», между которыми существует динамическое напряжение, напряже-

⁸ Например, терапевт, слышащий явное противоречие в ценностях клиента, может само это противоречие превратить в вопрос, а не делать вид, что не заметил его: «Так ли я понимаю, вы считаете, что “А”, но в то же время вы убеждены, что “Б”. Похоже, “А” для вас драгоценно, но и “Б” очень важно. Порознь я могу понять и то и другое, но мне не удастся совместить их между собой. А вам как-то удастся, как они связываются в вашей жизни?» Такого типа терапевтические реплики реализуют установку на доверие, не жертвуя при этом цельностью собственного сознания терапевта.

ние плоти к смыслу [Седакова 2010]. Внутреннюю смысловую динамику переживания можно уподобить динамике русского романа. Ткань переживания содержит внутри себя не выявленное, не данное в явной форме, но лишь взыскуемое смысловое ядро. Это смысловое ядро, тот общий смысл, к которому прорастает переживание, не дан и не существует в готовом виде, он должен быть соткан и рожден из ткани переживания. Поэтому никакие готовые ответы и советы, даже «правильные» по существу, не могут утолить переживание, аутентичный смысл должен быть порожден в муках собственного напряжения к смыслу. Такой, рожденный, смысл обладает качеством первозданности, свежести, новизны и безусловной убедительности.



Рис. Схематизация отношений между тканью переживания/сопереживания и смыслом

Сопереживание должно войти в сотворческое отношение к этой порождающей работе переживания, удерживаться от всех готовых смыслов, ссылок на нормы, законы и исторические прецеденты, от «самоочевидной» смысловой морали ситуации. Все внутренние процессы терапевта (эмоциональные, умственные, телесные, процессы интуиции) должны стремиться вступить в творческое соприкосновение, созвучие с процессами переживания пациента. При этом сопереживание терапевта вовсе не становится зеркалом, тенью, эхом переживания клиента. Удерживая антиномичное сочетание позиций *сопричастности* и *внезаходимости*, терапевт создает диалогический «дуэт» переживания и сопереживания, использующий в своем «исполнении» отнюдь не только смысловые и

эмоциональные консонансы, но нередко и диссонансы, выражающие драматизм жизненной ситуации клиента, равно как и терапевтических отношений.

В этом сотворческом процессе сопереживание стремится слышать в переживании не только «текст» сиюминутного процесса, но и широкий контекст разворачивающегося полотна переживания. Вслушиваясь в локальные чувства и смыслы, психотерапевт помещает их в целостный личностный горизонт (включающий в себя биографические, семейные, социальные, духовные грани), ситуативное мыслится в контексте над-ситуативного, дифференцированное — в интегральном контексте⁹.

Сопереживание терапевта удерживает в поле своего смыслового внимания а) сам процесс переживания клиента, б) широкий жизненный контекст этого переживания и в) его личностное отношение к переживанию. Жизнь-человека-в-мире «больше» актуального переживания, это его первичная субстанция, лишь в ней может быть понят и обретен желанный ядерный смысл, к которому пробивается переживание. Да, именно переживание есть предмет деятельности сопереживания, но сам этот предмет рассматривается сопереживанием терапевта в неразрывной связи с порождающим его контекстом жизни-человека-в-мире. И при этом рассматривается не объективистски-монологически, а с учетом слова личности о себе и своей жизни, ибо личность не сводима ни к самой себе, ни к своей жизни¹⁰.

И последнее — сопереживание должно настраивать себя на смысловое «долготерпение», ожидая, что смысл не вычисляется активными рациональными усилиями, но именно рождается, открывает и выявляет себя, когда он вызывает в атмосфере взыскующего напряжения и тоски по «истине, жизни и пути» (о такой тройной формуле смысла см.: [Василюк 2005]).

Итак, перечислим черты сопереживания, которые оно должно культивировать, чтобы способствовать решению пациентом задачи на смысл. Это — установка на *сотворческое* отношение к переживанию, антиномичная позиция *причастности/внеаходимости, интегральное* прочтение актуального переживания пациента, *широкое поле смыслового внимания*, выслушивание переживания в целостном личностном и био-

⁹ На уровне простой терапевтической техники это выражается в том, что ответ терапевта № (i) — это не реакция на предыдущую фразу клиента № (i-1), но — на все его реплики от 1-й до (i-1)-й, точнее — на весь интегральный смысл, прораставший и выразившийся во всем предшествующем диалоге.

¹⁰ Лучшей иллюстрацией этой несводимости служит евангельский эпизод многократного вопрошания: «Симон Ионин, любишь ли ты Меня?» (И. 21:17). У ап. Петра не было и не могло быть никаких ссылок на прошлое, на «жизнь».

графическом контексте, *отказ от рационалистического активизма*, уважительное «экологическое» отношение к рождающемуся смыслу.

Метод

Общим методом целостной работы сопереживания является *понимание*. Понимание в терапии сопереживанием осуществляется не как предварительная диагностическая процедура, обслуживающая последующие терапевтические акции. Понимание и есть сама психотерапевтическая акция. Она реализует особую интенцию, особую диалогическую установку, в соответствии с которой понимание является главной и самоценной задачей терапевта. Воплощая эту установку, терапевт все делает для того, чтобы понять пациента и дать ему это понимание, а не старается понять ради того, чтобы что-то сделать — повлиять, вылечить, исправить, научить.

Такой принципиальный отказ терапевта от активизма, от идеологии воздействия (ср.: [Гулина 2001; Пузырей, 2005]) в сочетании с его полной обращенностью к пациенту, настроенностью на него создает напряженное диалогическое поле, в котором постоянно удерживается нудящая, взывающая «пустота», молчание, напряженно ждущее его, пациента, слова [Копьев 1992, 1999]. В обыденном общении эта пустота тут же заполняется советом, рекомендацией, утешением, предложением помощи и т.д. В понимающей психотерапии терапевт, напротив, совершает усилия, чтобы расчищать диалогическое пространство, создавая для пациента плодотворную возможность самому заполнить пустоту. По существу, заполнена она может быть только свободой пациента — свободой его слова, свободой переживания, свободой самосознания, свободой воли. Понимание — это приглашение к свободе. И призыв к творчеству: свободный акт всегда несет в себе повышенный градус креативности, а уж совершённый в ситуации кризиса, из глубины страдания, беспомощности и бессмысленности он есть само творчество, рождающее из ничего.

Отказ психотерапевта от активизма вовсе не означает его пассивности. В зависимости от конкретной ситуации, от состояния пациента, от своего темперамента, наконец, психотерапевт может быть очень активным и при этом не проводить никакой своей линии, не искать своего, но упорно создавать условия, пробуждающие внутренний личностный акт самого пациента, который мы и называем продуктивным переживанием. Ю. Джендлин [Джендлин 1993] описывает, как он часами стоял с застывшим в каталепсии пациентом, время от времени сообщая ему, *что* он, психотерапевт, думает и чувствует по поводу возможных мыслей и чувств неподвижного и молчащего пациента. Вся активность и вся ини-

циатива общения исходила в данном случае от терапевта, и тем не менее она осуществляла понимающую, индирективную установку. Терапевт авансом позиционировал пациента как автора «первого голоса», первого слова, а сам занимал «ответную», вторую позицию, был свитой, которая играет короля.

Понимание не наступательно; оно, скорее, отступает, уступает, освобождает место, где только что была моя, психотерапевта, идея, мое видение ситуации, моя оценка, мой план, теперь может разместиться идея пациента, его видение, оценка или план. Принципиально важно, что, *отступая*, терапевт остается в *присутствии* (этим отступлением, собственно, присутствие порождая), культивируя и наращивая степень своей открытости и готовности к принятию и встрече с инаковостью пациента. Понимание дает терапевту знание о пациенте, но это знание особое и по способу получения, и по своему виду. Терапевт не должен быть *проницательным*, проникающим в жизненный мир клиента, чтобы силою своего ума или исследовательской техники добыть знание о нем. Нужное для дела психотерапии знание он не добывает, а, скорее, обретает, получает в дар. Знание это особого рода — его можно назвать «откровенным»: жизненный мир пациента открывается навстречу терапевту и тем самым открывает себя и для самого пациента.

Таким образом, понимание в психотерапии должно мыслиться не как интеллектуальная операция, но как личностно-экзистенциальный акт, зовущий, приглашающий, встречающий, «подстрекающий» к свободе и подтверждающий бытие другого человека, пациента. Понимание не есть внешнее отображение бытия личности другого, бытия, способного существовать безо всякого понимания, понимание не «роскошь человеческого общения», оно — «хлеб насущный», конститутивный элемент самой экзистенции. Непонимание — не просто досадное недоразумение, это покушение на самоценное личностное бытие, отрицание его¹¹.

Возможно и необходимо развивать технику психотерапевтического понимания, как поэт совершенствует технику своего искусства, но нужно помнить, что понимание, так же как поэзия, принципиально

¹¹ Н.Ф. Калина, характеризуя понимание как коэкзистенцию, пишет: «Процесс объективации субъективной психической реальности в качестве способа утверждения индивидуальной субъективности требует ответного понимания... Если же процессы объективации и понимания рассогласованы или последнее отсутствует в качестве экзистенциального отклика на самопредъявление и самораскрытие субъекта, то это переживается им как тотальная жизненная фрустрация, экзистенциальное одиночество и аномия. В менее острых формах такая ситуация становится источником разнообразных личностных и психологических проблем. Она всегда присутствует у людей, которые обращаются за помощью к психотерапевту» [Калина 1999, с. 152].

негарантированно. Событие понимания может не состояться даже при самой изощренной искусности терапевта. Но вот непонимание может произойти и «по техническим причинам».

Мы видим, что такая версия категории психотерапевтического понимания по существу описывает не интеллектуальное, отстраненное, прагматически ориентированное постижение, а как раз участное, «сопереживающее понимание».

Сопереживающее понимание

Этот вывод заставляет еще раз вернуться к фундаментальному для понимающей психотерапии вопросу о соотношении двух базовых категорий «понимания» и «сопереживания», каждая из которых дала подходу свое имя («понимающая психотерапия» и «co-experiencing therapy»). Общий ответ на него уже дан: сопереживание есть основная деятельность терапевта, а понимание — метод этой деятельности. Однако этот ответ недостаточно конкретен.

Уточнить соотношения между пониманием и сопереживанием позволит следующий случай. Во время учебной консультации клиент жалуется, что в публичных ситуациях, например на университетских конференциях, стоит лишь появиться авторитетной для него фигуре, он старается «показать себя», «умничает», ведет себя демонстративно, это ему не нравится, он с собой борется, но справиться с этой тенденцией ему не удается. Студентка-терапевт делает запланированный стоп-кадр, поворачивается к супервизору и сообщает о своем затруднении: я понимаю смысл сказанного и могу ответить подходящей терапевтической репликой, но мой ответ будет формальным, потому что внутренне я не чувствую этой проблемы, по личному опыту мне такая тенденция к самопредъявлению не знакома. Супервизор спрашивает: но, может быть, с вами бывает, что вы делаете то, чего не хотите, а что хотите, того не делаете? Он не успевает договорить невольную цитату из апостола Павла, как терапевт горячо откликается «о да!», тут же поворачивается к клиенту и с видимым воодушевлением продолжает консультацию.

Этот маленький учебный эпизод дает показательный срез внутреннего процесса терапевта. На первом такте терапевт понимала клиента на уровне слов, значений и предметной ситуации, но в этом понимании не хватало личностного смысла (см.: [Василюк 1993]). Она не могла нащупать в своем опыте подобного переживания и потому чувствовала, что не может лично, искренне, конгруэнтно откликнуться на жалобу клиента. Это было понимание без сопереживания. Вопрос супервизора помог внутреннему поиску терапевта. Терапевт тщетно пыталась нащу-

пать в себе опыт, который бы откликнулся на одну часть жалобы клиента, на *неудовлетворенность* (неприятные ему самому демонстративные проявления), реплика же супервизора высветила вторую структурную часть жалобы — *несостоятельность* (неудачные попытки справиться с этим поведением). Этого оказалось достаточным, чтобы терапевт и осознал, и почувствовал внутри себя такой личный опыт, который созвучен с опытом клиента. Его личное переживание стало в этот момент *органом отклика и органом понимания* переживания клиента.

Такое вовлечение своего переживания в качестве инструмента понимания переживания клиента делает мое, терапевта, переживание сопереживанием, я сейчас переживаю не только этот опыт, а *этим опытом*, не его, а — им; мое переживание начинает исполнять функцию понимания другого и тем самым становится *понимающим сопереживанием*.

С другой стороны, бывшее у меня на первом такте сухое безличностное понимание на уровне слов, предметов и значений теперь становится моим личным пониманием на уровне смыслов, превращаясь, следовательно, в *сопереживающее понимание*.

Внутренний процесс терапевта, таким образом, разворачивается из двух, сначала независимых, точек — внешнего понимания клиента и внутреннего личного переживания. Терапевт чувствует недостаточность такого понимания и ищет восполнения своего понимания не во внешнем мире, не в поле консультативной ситуации, а в своем внутреннем мире. И когда он нащупывает резонирующее с ситуацией клиента собственное личное переживание, с последним начинают происходить значимые метаморфозы. Мое одинокое в-себе-и-для-себя переживание становится органом понимания другого, оставаясь *моим* переживанием, неким бытием-в-себе, оно выступает при этом как бытие-для-другого, служит пониманию другого. Не для того студентка-терапевт вспомнила собственную невозможность справиться с собою, чтобы углубиться в печаль о своей беспомощности, а для того, чтобы опираясь на прикосновение к этому опыту, лично и «сердечно» откликнуться на жалобу другого. Мое, терапевта, переживание я превращаю в бытие, направленное к тебе и существующее для тебя. В этой направленности к тебе и посвященности тебе мое переживание оборачивается сопереживанием. *Сопереживание есть бытие переживания к тебе, понимающее со-бытие*. В результате такого двойного процесса рождается единый феномен психотерапевтического сопереживания.

Этот пример из учебной супервизии наглядно выявляет сердцевину понимающей психотерапии как терапии, основанной на сопереживании, ко-экспериментальной терапии. Необходимым органом работы сопереживания психотерапевта является его жизненный опыт, опыт его переживаний и личностная переработка этого опыта.

Из этого положения следуют важные выводы. Образовательный вывод состоит в том, что в систему подготовки профессиональных психотерапевтов по понимающей психотерапии должны быть включены не только традиционные формы дидактической психотерапии, но и различные варианты внетерапевтической «практики себя» (М. Фуко), направленные на освоение и развитие культурных способов личностной переработки опыта значимых переживаний. Общеметодологический вывод заключается в возможности перенести спор, иногда вспыхивающий в отечественном психотерапевтическом сообществе, является ли понимающая психотерапия лично-центрированной, на конкретную теоретическую почву. Переживание (равно и сопереживание) могут носить внеличностный характер. Поэтому сама по себе «экспериентальность» психотерапии вовсе не гарантирует ее «личностной центрированности». В понимающей же психотерапии, как мы пытались показать в статье, переживание пациента рассматривается не как самодействующий стихийный процесс, но как деятельность личности. То же относится и к сопереживанию: это деятельность личности терапевта. Стихия непосредственных эмпатических реакций вовсе не изгоняется из сопереживания, но она «приручается» и обретает новую свободу в деятельности сопереживания, носящей личностный характер. Чем более в терапии удастся культивировать личностный модус переживания клиента и сопереживания терапевта, тем больше она заслуживает имени лично-центрированной терапии.

* * *

В статье были сформулированы общие принципиальные положения о месте и сути категории сопереживания в понимающей психотерапии.

А) Сопереживание наряду с переживанием является ключевой конституирующей категорией подхода.

Б) Сопереживание мыслится как специфическая профессиональная деятельность психотерапевта, его целостная творческая работа, протекающая на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном), направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания пациента.

В) Центральным предметом деятельности сопереживания является переживание пациента, однако в ее предметное поле входят и вся целостная экзистенциальная ситуация пациента, и внутренние состояния и душевные процессы самого терапевта, и динамика терапевтических отношений.

Г) Цели сопереживания подчинены задачам работы переживания, которая осуществляется в трех планах. В плане непосредственного переживания цель работы сопереживания — способствовать принятию пациентом и чувственному проживанию всей полноты жизненной реальности; в плане выражения — помочь пациенту открыть и полноценно выразить правду своего внутреннего опыта, в плане осмысления — содействовать решению «задачи на смысл».

Д) Общим методом психотерапевтического сопереживания является понимание. Чтобы выполнить эту функцию, понимание должно стремиться вовлечь в свой оборот не только точное восприятие предметной жизненной ситуации пациента, не только полноценные культурные значения и выразительные символические средства описания этой ситуации, но и опыт своих собственных переживаний и личностных смыслов, которые превращаются в живые органы понимания. При достижении такой полноты формируется феномен «сопереживающего понимания».

Это базовые теоретические положения, которые являются не итогом, а лишь отправной точкой для разворачивания программы исследований феномена сопереживания в контексте понимающей психотерапии. Такая программа призвана не инициировать, а скорее интегрировать уже давно ведущиеся в понимающей психотерапии работы по проблематике сопереживания.

Мы имеем в виду, во-первых, цикл теоретических, историко-психологических и экспериментальных исследований по проблеме эмпатии, которые проведены Т.Д. Карягиной и под ее руководством [Карягина 2010, 2013, 2015, 2016], во-вторых, исследования утешения, ведущиеся Е.В. Шерягиной [Шерягина 2006, 2013, 2016; Донец, Федунина, Шерягина 2007; Холмогорова, Московская, Шерягина 2014] и под ее руководством, и, наконец, исследования сопереживания и мотивации помогающего поведения Л.Г. Шермазян [Шермазян 2009, 2015].

Это плодотворные и перспективные исследования, причем не только для профессиональной психотерапии, но и для так называемых социально-экономических профессий в целом [Карягина 2015а]. Однако в контексте теории понимающей психотерапии они порождают непростой понятийно-терминологический вопрос: эмпатия, сопереживание, утешение — это смежные феномены? Разные имена для одного феномена? Разные аспекты единого сложного феномена? Вопрос не так прост, как может показаться на первый взгляд, он требует вовлечения в обсуждение и исторических, и феноменологических, и лингвистических аргументов.

При всей значимости терминологии, еще важнее вопросы методологические, теоретические и практические.

- К какой родовой категории следует отнести понятие сопереживания? Следует ли мыслить сопереживание как особую деятельность?

Установку? Высшую психическую функцию? Способность [Карягина 2015a]? Разновидность общения?

- Какова структура акта сопереживания?
- Каковы стадии и этапы процесса сопереживания?
- Если сопереживание рассматривать как особую деятельность, то как описать роль и позицию личности терапевта в этой деятельности?

С помощью каких действий, операций, функциональных органов и механизмов осуществляется эта деятельность? Как в этой деятельности участвуют эмоциональные, интеллектуальные, речевые акты терапевта, его внешние телесные проявления (в том числе паралингвистические — вздох, интонация и пр.)?

- Каково культурное и индивидуальное многообразие форм и стилей сопереживания?

- Насколько сопереживание поддается волевому регулированию?

Каковы культурные средства саморегулирующих влияний на собственное сопереживание?

- Как развиваются сопереживание и эмпатия в онтогенезе и каковы возможности и инструменты развития их как профессионально важных качеств и компетенций? (См.: [Карягина 2015a].)

- При рассмотрении сопереживания как общения и взаимодействия, каковы возможности, средства и стратегии влияния страдающего на сопереживание тех, кто хочет его поддержать?

- Каковы патологические формы переживания и эмпатии? Как они могут быть компенсированы?

- Какова психотехника профессионального сопереживания в контексте понимающей психотерапии?

Вот ряд важных вопросов, задающих вехи, по которым, на наш взгляд, должны пройти исследования проблемы сопереживания в понимающей психотерапии, чтобы продвинуться к теоретически развернутой и эмпирически обоснованной теории сопереживания.

Благодарности

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 15-26-01007 «Развитие эмпатии в социономических профессиях»).

ЛИТЕРАТУРА

Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, 1983. 128 с.

Антоний, митрополит Сурожский. У постели больного. М.: Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского»; Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2016. 40 с.

- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
- Василюк Ф.Е.* Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5—19.
- Василюк Ф.Е.* Семантика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Московский психотерапевтический журнал. 1996. № 4. С. 48—68.
- Василюк Ф.Е.* Культурно-антропологические условия возможности психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. 2007. № 1. С. 80—92.
- Василюк Ф.Е.* Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. С. 5—35.
- Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н.* Феномен конгруэнтной эмпатии // Психологическое консультирование и психотерапия: Сб. статей. М.: Вопросы психологии, 2004. С. 37—45.
- Гулина М.А.* Терапевтическая и консультативная психология. СПб.: Изд-во «Речь», 2001. 352 с.
- Джэндлин Ю.* Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиенто-центрированной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 1993. № 3. С. 75—93.
- Донец В.В., Федунина Н.Ю., Шерягина Е.В.* Мотив утешения у передвижников // Консультативная психология и психотерапия. 2007. № 3. С. 104—109.
- Калина Н.Ф.* Лингвистическая психотерапия. Киев: Ваклер; Альтерпрес, 1999. 283 с.
- Карягина Т.Д.* Проблема формирования эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 1. С. 38—54.
- Карягина Т.Д.* Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 175 с.
- Карягина Т.Д.* Профессионализация эмпатии: постановка проблемы // Консультативная психология и психотерапия. 2015а. № 5 (89). С. 235—256.
- Карягина Т.Д.* Экспериментальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 1. С. 126—152.
- Карягина Т.Д.* Эмпатия как метод: философский взгляд // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5 (89). С. 205—234.
- Карягина Т.Д., Иванова А.В.* Эмпатия как способность: структура и развитие в ходе обучения психологическому консультированию // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 4. С. 182—207.
- Карягина Т.Д., Матвеева К.М.* Проблема измерения и оценки эмпатии в психотерапии // Психологическая наука и образование. 2012. № 5. С. 67—78.
- Копьев А.Ф.* Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1. С. 33—49.
- Копьев А.Ф.* Взаимоотношение «Я» — «Другой» и его значение для практической психологии // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2. С. 48—61.
- Копьев А.Ф.* О прототипах психотерапевтического опыта // Культурно-историческая психология. 2007. № 1. С. 93—100.

- Мэй Р. Терапия сегодня // Эволюция психотерапии. Т. 3: «Let it be...»: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. М.: Класс, 1998. С. 72—84.
- Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005. 488 с.
- Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М.: Апрель пресс, Эксмо, 2002. 976 с.
- Роджерс К. Клиенто-центрированный/человеко-центрированный подход в психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия: Сб. статей. М.: Вопросы психологии, 2004. С. 154—165.
- Седакова О.А. Притча и русский роман // Собр. соч.: В 4-х т. Т. 3. Poetica. М.: Русский фонд содействия образованию и науке, 2010. С. 363—375.
- Хэйзинга Й. Homo Ludens. Статьи по истории культуры. М.: Прогресс—Традиция, 1997. 416 с.
- Холмогорова А.Б. Мозг и душа: старая проблема в новых условиях // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 4. С. 208—219.
- Холмогорова А.Б., Московская М.С., Шерягина Е.В. Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 115—129.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. М.: МГППУ, 2004. 199 с.
- Шерягина Е.В. Переживание и утешение в психологической практике // Молодые ученые — московскому образованию: Материалы V городской научно-практ. конф. молодых ученых и студ. учреждений высшего и среднего образования гор. подчинения. М.: МГППУ, 2006. С. 289—290.
- Шерягина Е.В. Проективная методика исследования стратегий утешения // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 212—224.
- Шерягина Е.В. Житейская и профессиональная психологическая помощь: понятный поле и проблематика // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 8—23. doi:10.17759/cpr.2016240102
- Шермазян Л.Г. Сопереживание как внутренняя деятельность консультанта // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования. М.: МГППУ; ПИ РАО, 2009. С. 135—151.
- Шермазян Л.Г. Мотивация помогающего поведения в контексте житейской и профессиональной помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5 (89). С. 257—289.
- Якобсон Р. Лингвистика и поэтика // Структурализм: «за» и «против». М.: Прогресс, 1975. С. 193—230.
- Rogers K. Empathy: an Unappreciated Way of Being // The Counseling Psychologist. 1975. Vol. 5 (2). P. 2—10.
- Thesaurus of psychological index terms [Электронный ресурс] // APA PsycNet. Washington : American Psychological Association, 2013. URL: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=termfinder.jumpTo> (дата обращения: 01.02.2013).
- Vasilyuk F.E. Coexperiencing Psychotherapy as a Psychotechnical System // Journal of Russian and East European Psychology. 2015. Vol. 52. № 1 (Special Issue: Experiencing and Psychotherapy). P. 1—58.

CO-EXPERIENCING AS A KEY CATEGORY OF CO-EXPERIENCING PSYCHOTHERAPY

F.E. VASILYUK*,
Psychological Institute of Russian Academy of Education,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
vasilukfe@mgppu.ru

There are three ethical reactions on the misfortune of other person: compassion, advice, practical help (M.M. Bakhtin). The foundation of all these forms of common-sense psychological support is in humane co-experiencing. Professional psychotherapy should take into account its cultural-historical soil that makes the category of co-experiencing significant for all therapeutic schools. In this article the place and the meaning of the category of co-experiencing in co-experiencing psychotherapy is considered. Co-experiencing is a constitutive category for the approach and is regarded as an internal creative work of the therapist, which is aimed at facilitating the productive way of patient's development of experiencing. Goals, subject and method of co-experiencing are being characterized. An analysis of links between categories of "co-experiencing" and "understanding" are given. A phenomena of "co-experiencing understanding" is being described.

Keywords: co-experiencing, empathy, consolation, understanding, culture of mental activity, co-experiencing psychotherapy, "co-experiencing understanding" phenomena.

Acknowledgements

The research has been supported by a grant from the Russian Foundation for Humanities (grant № 15-26-01007 "Empathy development in socioeconomic ("helping") professions").

REFERENCES

Abaev N.V. Chan'-buddizm i kul'tura psikhicheskoi deiatel'nosti v srednevekovom Kitae. Novosibirsk: Publ. Nauka, 1983. 128 p.

For citation:

Vasilyuk F.E. Co-Experiencing as a Key Category of Co-Experiencing Psychotherapy. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 205—227. doi:10.17759/cpp2016240511 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Vasilyuk Fyodor Efimovich*, Doctor of Psychology, principal research scientist at Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of Russian Academy of Education; Head of Individual and Group Psychotherapy Chair on the Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology and Education; Professor of Personality Psychology Chair, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: fevasil@list.ru

- Antonii, mitropolit Surozhskii.* U posteli bol'nogo. Moscow: Publ. Fond "Dukhovnoe nasledie mitropolita Antoniiia Surozhskogo"; Blagotvoritel'nyi fond pomoshchi khospisam "Vera", 2016. 40 p.
- Vasiliuk F.E.* Psikhologiiia perezhivaniia. Analiz preodoleniia kriticheskikh situatsii. Moscow: Publ. Moskovskii universitet, 1984. 240 p.
- Vasiliuk F.E.* Struktura obraza. Voprosy psikhologii. 1993. № 5. P. 5—19.
- Vasiliuk F.E.* Semiotika psikhoterapevticheskoi situatsii i psikhotekhnika ponimaniia. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1996. № 4. P. 48—68.
- Vasiliuk F.E.* Kul'turno-antropologicheskie usloviia vozmozhnosti psikhoterapevticheskogo opyta. Kul'turno-istoricheskaia psikhologiiia. 2007. № 1. P. 80—92.
- Vasiliuk F.E.* Struktura i spetsifika teorii ponimaiushchei psikhoterapii. Moskovskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 2008. № 1. P. 5—35.
- Gippenreiter Iu.B., Kariagina T.D., Kozlova E.N.* Fenomen kongruentnoi empatii. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie i psikhoterapiia: sb. statei. Moscow: Publ. Voprosy psikhologii, 2004. P. 37—45.
- Gulina M.A.* Terapevticheskaia i konsul'tativnaia psikhologiiia. St. Petersburg: Publ. "Rech'", 2001. 352 p.
- Dzhendlin Iu.* Subverbal'naia kommunikatsiia i ekspressivnost' terapevta: tendentsii razvitiia kliento-tsentrirovannoi psikhoterapii. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1993. № 3. P. 75—93.
- Donets V.V., Fedunina N.Iu., Sheriagina E.V.* Motiv utesheniia u peredvizhnikov. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2007. № 3. P. 104—109.
- Kalina N.F.* Lingvisticheskaia psikhoterapiia. Kiev: Publ. Vakler; Al'terpres, 1999. 283 p.
- Kariagina T.D.* Problema formirovaniia empatii. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2010. № 1. P. 38—54.
- Kariagina T.D.* Empatiia kak metod: filosofskii vzgliad. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2015. № 5(89). P. 205—234.
- Kariagina T.D.* Professionalizatsiia empatii: postanovka problemy. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2015a. № 5(89). P. 235—256.
- Kariagina T.D.* Evoliutsiia poniatiiia "empatiia" v psikhologii: dis. ... kand. psikhol. nauk. M., 2013. 175 p.
- Kariagina T.D.* Ekspiriental'nye podkhody v sovremennoi psikhoterapii. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2015. T. 23. № 1. P. 126—152.
- Kariagina T.D., Ivanova A.V.* Empatiia kak sposobnost': struktura i razvitie v khode obucheniiia psikhologicheskomu konsul'tirovaniuu. Konsul'tativnaia psikhologiiia i psikhoterapiia. 2013. № 4. P. 182—207.
- Kariagina T.D., Matveeva K.M.* Problema izmereniia i otsenki empatii v psikhoterapii. Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie. 2012. № 5. P. 67—78.
- Kop'ev A.F.* Dialogicheskii podkhod v konsul'tirovanii i voprosy psikhologicheskoi kliniki. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1992. № 1. P. 33—49.
- Kop'ev A.F.* Vzaimootnoshenie "Ia" — "Drugoi" i ego znachenie dlia prakticheskoi psikhologii. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal. 1999. № 2. P. 48—61.
- Kop'ev A.F.* O prototipakh psikhoterapevticheskogo opyta. Kul'turno-istoricheskaia psikhologiiia. 2007. № 1. P. 93—100.
- Mei R.* Terapiia segodnia // Evoliutsiia psikhoterapii. Tom 3. "Let it be...": Ekzistentsial'no-gumanisticheskaia psikhoterapiia. Moscow: Publ. Klass, 1998. P. 72—84.

- Puzyrej A.A.* Psikhologija. Psikhotehnika. Psikhagogika. Moscow: Publ. Smysl, 2005. 488 p.
- Rodzhers K.* Iskusstvo konsul'tirovaniia i terapii. Moscow: Publ. Aprel' press, Eksmo, 2002. 976 p.
- Rodzhers K.* Kliento-tsentrirovannyi/ cheloveko-tsentrirovannyi podkhod v psikhoterapii. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie i psikhoterapiia: Sb. statei. Moscow: Publ. Voprosy psikhologii, 2004. P. 154—165.
- Sedakova O.A.* Pritcha i russkii roman. Sedakova O.A. Sobr. soch. v 4-kh tt. T. III. Poetica. Moscow: Publ. Russkii Fond Sodeistviia Obrazovaniiu i Nauke, 2010. P. 363—375.
- Kheizinga I.* Homo Ludens. Stat'i po istorii kul'tury. Moscow: Publ. Progress—Traditsiia, 1997. 416 p.
- Kholmogorova A.B.* Mozg i dusha: staraia problema v novykh usloviiah. Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia. 2012. № 4. P. 208—219.
- Kholmogorova A.B., Moskovskaia M.S., Sheriagina E.V.* Aleksitimiia i sposobnost' k okazaniu raznykh vidov sotsial'noi podderzhki. Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia. 2014. Tom 22. № 4. P. 115—129.
- Tsapkin V.N.* Edinstvo i mnogoobrazie psikhoterapevticheskogo opyta. Moscow: Publ. MGPPU. 2004. 199 p.
- Shermazanian L.G.* Soperezhivanie kak vnutrennaia deiatel'nost' konsul'tanta. Poni-maiushchaia psikhoterapiia: teoriia, metodologija, issledovaniia. Moscow: Publ. MGPPU, PI RAO, 2009. P. 135—151.
- Shermazanian L.G.* Motivatsiia pomogaiushchego povedeniia v kontekste zhiteiskoi i professional'noi pomoshchi. Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia. 2015. № 5(89). P. 257—289.
- Sheriagina E.V.* Perezhivanie i uteshenie v psikhologicheskoi praktike. Molodye uchenye — moskovskomu obrazovaniiu: Materialy V gorodskoi nauchno-prakt. konf. molodykh uchenykh i stud. uchrezhdenii vysshego i srednego obrazovaniia gor. podchineriia. Moscow: Publ. MGPPU, 2006. P. 289—290.
- Sheriagina E.V.* Proektivnaia metodika issledovaniia strategii utesheniia. Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia. 2013. № 2. P. 212—224.
- Sheriagina E.V.* Zhiteiskaia i professional'naia psikhologicheskaja pomoshch': poni-atinoe pole i problematika. Konsul'tativnaia psikhologija i psikhoterapiia. 2016. Tom 24. № 1. P. 8—23. doi:10.17759/cpp.2016240102
- Iakobson R.* Lingvistika i poetika. Strukturalizm: "za" i "protiv". Moscow: Publ. Progress, 1975. P. 193—230.
- Rogers K.* Empathy: an Unappreciated Way of Being. The Counseling Psychologist. 1975. Vol. 5(2). P. 2—10.
- Thesaurus of psychological index terms [Elektronnyi resurs]. APA PsycNet. Washington: American Psychological Association, 2013. URL: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=termfinder.jumpTo> (data obrashcheniia: 01.02.13).
- Vasilyuk F.E.* Coexperiencing Psychotherapy as a Psychotechnical System. Journal of Russian and East European Psychology. 2015. Vol. 52. № 1 (Special Issue: Experiencing and Psychotherapy). P. 1—58.