

---

МАСТЕРСКАЯ И МЕТОДЫ  
WORKSHOP AND METHODS

---

## ПСИХОТЕРАПИЯ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ (ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИАЛОГА)

А.Ф. КОПЬЁВ\*,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
afk-kons@yandex.ru

Т.А. ТОПОЛЬСКАЯ\*\*,  
Консалтинговая компания «ММ-Класс», Москва, Россия,  
topolskaya@mmclass.ru

Работа посвящена анализу феномена «диалог» на примере житейской психотерапии. Приводятся результаты феноменологического исследования, иллюстрируемые фрагментами интервью. Общение, которое является диалогом — диалог как «бытие-событие» (М.М. Бахтин) — характеризуется следующими

**Для цитаты:**

*Копьёв А.Ф., Топольская Т.А.* Психотерапия обыденной жизни (феноменологическое исследование диалога) // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 94—114. doi: 10.17759/cpp.2017250407

\* *Копьёв Андрей Феликсович*, кандидат психологических наук, профессор кафедры индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: afk-kons@yandex.ru

\*\* *Топольская Татьяна Алексеевна*, психолог-консультант, консалтинговая компания «ММ-Класс», Москва, Россия, e-mail: topolskaya@mmclass.ru

признаками: личностный, а не ролевой характер общения; естественность речи; выраженность установки на поддержку «клиента»; авторитетность «консультанта» в глазах «клиента»; новизна содержания; ощутимые сдвиги в психологическом состоянии «клиента». Выделено два основных типологических варианта диалога: диалог с преобладающей активности «клиента» и диалог с преобладающей активности «консультанта». Отмечается, что в рамках диалогического подхода можно говорить об определенном изоморфизме явлений психотерапии профессиональной и психотерапии житейской; анализируются возможности рассмотрения диалога как своего рода соединительной ткани профессиональной и житейской психотерапии.

**Ключевые слова:** психотерапия, диалог, житейская психотерапия, консультант, клиент, слушанье, понимание, «противослово».

Психологическая практика, появившаяся по историческим меркам относительно недавно, обретая свои научные основания, свою «картину мира», оказалась во многом противопоставленной не только традиционным общемировоззренческим установкам, но и привычным, «допсихотерапевтическим» формам совладания с теми эмоциональными и жизненными проблемами, к решению которых она была призвана [4].

Психотерапия словно поставила цель доказать, что не просто так «... эти разговоры стали стоить 60 долларов в час» [5, с. 72], и есть нечто особое, уникальное, что отличает их от тех бесед, которые люди ведут друг с другом уже тысячи лет.

Так получилось, что собственно психологическое лечение, психологическая терапия изначально были отмечены некоторыми чертами, заранее выводящими эти явления за границы обыденности. Начиная с эксцентрических опытов классиков гипноза Ж. Шарко и И. Бернгейма, вплоть до вполне причудливой ситуации психоаналитического лечения (с его кушеткой, недопущением внешних звуков, говорением всего, что приходит в голову), — все властно обозначивало эксклюзивную позицию психотерапевта и превращало клиента в некоторый страдательный «психотерапевтический препарат».

Разумеется, рядом с такой эксцентрикой все явления обыденности неизбежно отступают на задний план. Между естественными явлениями обыденной жизни, человеческим опытом и вновь открытым архипелагом под названием «Психотерапия» не усматривалось никакой существенной связи. Авторы психотерапевтических учений — порой как «Иван не помнящий родства», а скорее как мольеровский «мещанин во дворянстве», воодушевленный тем, что изъясняется прозой, — увлеклись производством теоретических моделей и соответствующих им

коммуникационных паттернов взаимодействия с клиентом, похоже, не задаваясь вопросом, почему в принципе возможна такого рода помощь и какова ее природа. Произошла инверсия сугубо профессиональных понятий из условных, экзотических профессиональных жанров в жизнь. Даже чисто исторический порядок следования явлений оказался здесь нарушенным. Диалог в жизни и жизнь в Диалоге<sup>1</sup> — как условие становления и живое проявление души человеческой — оказался интересным постольку, поскольку он мог быть чем-то схожим (или не схожим) с весьма условными, специфическими вариантами общения в сложившихся направлениях психотерапии. Но ведь Диалог был, в отличие от психотерапии, с момента Творения.

Психологическая наука развивалась в рамках методологии и антропологии «монологизма» [1, с. 318; 3, с. 150] и была далека от осознанного интереса к Диалогу в его подлинном значении. Поэтому вполне естественным оказалось отсутствие интереса к «психотерапии обыденной жизни» — к непреднамеренной, житейской психотерапии<sup>2</sup>.

Вместе с тем это размежевание профессиональной и житейской психологической помощи не столь тотально. Если рассмотреть историю психотерапевтического движения, психологической практики, то очевиден все больший акцент на коммуникативных условиях, рассматриваемых в качестве важнейших факторов психологической помощи. Мы находим это весьма ярко и однозначно сформулированным у К.Г. Юнга. «Что в первую очередь важно для лечения, — писал К.Г. Юнг, — так это личное участие, серьезные намерения и отдача, даже самопожертвование врача. Я видел несколько поистине чудесных исцелений, когда внимательные сиделки и непрофессионалы смогли личным мужеством и терпеливой преданностью восстановить психическую связь с больным и добиться удивительного целебного эффекта» [11, с. 292].

Это очевидное «оглядывание» психотерапии на обыденность можно усмотреть и у видного исследователя психотерапевтических отношений Г.Г. Страппа: «Мне кажется, нет ничего эзотерического или сверхчеловеческого в тех качествах, которые нужны хорошему терапевту! Эти качества присущи и хорошему родителю, и всякому человеку, который

---

<sup>1</sup> Мы пишем «диалог» с маленькой буквы, когда он рассматривается как чисто лингвистическое обстоятельство — обмен репликами [7, с. 72]. «Диалог» с большой буквы мы пишем, когда речь идет о Диалоге как о решающем событии человеческого общения [1], Встрече личностей.

<sup>2</sup> Впрочем, в последнее время ситуация несколько изменилась, и можно отметить у специалистов повышение интереса к обыденным формам психологической помощи [8; 9; 10].

достаточно ясно (и справедливо) понимает себя и свои интерперсональные отношения, так что его собственные проблемы не мешают общению; который достаточно эмоционален и эмпатичен, не страдает чрезмерной агрессивностью или деструктивностью и который имеет талант и призвание к совместным действиям с другими» [12, с. 8].

Наиболее яркое, последовательное проявление внимания к коммуникации мы находим у К. Роджерса, который усмотрел в характере этого общения важнейший терапевтический фактор.

Тем не менее, осознанной научной задачи «сшивания» профессионального психотерапевтического опыта с явлениями житейской психотерапии, на наш взгляд, пока не ставилось, и нам представляется полезным рассмотреть различные варианты стихийного терапевтического опыта — эти своего рода исцеления обыденной жизни.

## Метод

В своем исследовании мы попытались рассмотреть явления, которые можно назвать своеобразными «гомологами» психотерапии. Была проведена серия интервью. Потенциальным респондентам сообщалось, что проводится исследование, направленное на изучение эффективной помощи словом, и предлагалось принять участие в исследовании в том случае, если у них имеется опыт, когда разговор с кем-то помог справиться с психологической проблемой, трудностью, которая была в жизни. Мы просили рассказать о беседе, в рамках которой собеседник смог помочь словом (помог понять что-то в жизни, изменить в себе), и этот разговор оказался небесполезным для респондента. В работе были проанализированы коммуникативные ситуации, в которых у одного человека было стремление помочь другому, намерение оказать помощь словом, а для другого эта помощь оказалась действенной. Ключевым для нас являлся событийный характер этого общения — субъективное ощущение ценности случившегося контакта.

В интервью приняли участие 28 человек.

Примерный перечень вопросов интервью:

- О какой беседе Вы вспомнили, когда прочитали приглашение к участию в интервью, могли бы Вы рассказать о ней как можно более подробно?
- Что было самым важным в этой беседе, что Вас больше всего затронуло?
- Какие отношения были между Вами во время беседы? Как собеседник относился к Вам? Как вы могли бы описать свое отношение к собеседнику?

- Как повлияла беседа, что произошло в связи с проблемной ситуацией?

На основании анализа проведенных интервью удалось выделить некоторые характеристики Диалога, которые иллюстрируем фрагментами соответствующих интервью.

## Результаты и обсуждение

**Характеристики Диалога.** Диалог сложно уловить, зафиксировать, четко отделить от других явлений общения. В данном исследовании мы, опираясь на концепцию М.М. Бахтина, взяли за основу лишь один критерий Диалога — его событийный характер, а все остальные критерии были выведены исходя из той феноменологии общения, которая открывалась в историях наших респондентов.

*Общение имеет личностный, а не ролевой характер.* Это общение «без масок» — искреннее, неформальное. Собеседники общаются не как «начальник» и «подчиненный», «учитель» и «ученик», «психотерапевт» и «клиент», но как «человек и человек» — каждый со своей историей, своим жизненным опытом. При этом речь не идет об общении на равных, паритете, партнерстве, вежливом и «политкорректном» общении. Никакой «уравниловки» здесь не требуется.

«Отношения до этого разговора между нами были чисто формальные. И вот разговор состоялся. Он меня выслушал и говорит: “Слушай, а ты знаешь...”, — и он мне рассказал свою жизнь. Я еще не прожил жизнь, а он это проходил. Этот рассказ о себе, о похожей ситуации, доверительный очень, — это редко, когда бывает. И видно было, что подошел он ко мне, как говорится, очень не формально».

«Это был жесткий абсолютно разговор, совершенно без всякого снисхождения».

*Естественность речи.* Здесь нет постановочных фраз, сложных, специально продуманных речевых оборотов, придающих характер искусственности общению, ощущение театральной постановки. Это общение без «специальной» вежливости и обходительности, подчас напряженное. Один может другого перебить, поспорить, согласиться.

«Это была очень плотная атмосфера именно обмена: обмена мнениями, эмоциями, воспоминаниями».

«Мы меняли языки. Это какой-то знак нашего доверия и контакта был. Вариативность языков, вариативность тем, я говорю, и она говорит, настоящее, нормальное общение человека с человеком, без заданных задач».

*Авторитет «консультанта» в глазах «клиента».* В тех случаях, когда имеет место Диалог, помогающий собеседник — условный «консультант» — воспринимается как человек авторитетный и заслуживающий доверия. Респонденты описывают «консультанта» как «*достойного дядьку*», «*серьезного человека*», «*глубокую и умную женщину*». «Консультант» вызывает уважение, симпатию, оценивается, как человек, к словам которого стоит прислушиваться, и который может сказать нечто стоящее. Респонденты описывали «консультанта» как человека умного, интересного, непростого, интеллигентного, обладающего большим жизненным опытом и высокой способностью к пониманию и оценке проблемы. Значимыми оказались доброта, человечность, мудрость, наличие опыта преодоления жизненных трудностей.

«Она — человек умный, мудрый, достаточно глубокий и добрый. Я знала, что она сама многое пережила и, можно сказать, “вытащила себя за волосы из болота”. Я испытывала к ней глубокое уважение и интерес».

*«Консультант» озвучивает новый взгляд на проблему «клиента».* Новизна — один из наиболее ярких признаков Диалога. Респонденты отмечают, что в том общении, которое стало для них поистине важным событием, слова собеседника удивляли и даже шокировали, в них присутствовал новый взгляд на проблему, и этот новый взгляд исходил от «консультанта».

«Как-то разговор завязался про это, я рассказала, как мне тяжело, плакала. И вот помню, что она мне сказала среди прочего: “Ты почему себя так не любишь”? И дальше как-то она развивала эту линию. Но для меня эти слова и в целом так поставленный вопрос были абсолютным шоком, я просто оторопела и вдруг поняла, что я действительно ужасно к себе отношусь, что с таким отношением к себе вообще невозможно построить достойные отношения».

*«Клиент» получает реальный, значимый и сильный отклик на себя и свою ситуацию.* «Консультант» попадает «в точку» своим откликом. «Клиент» ясно чувствует и сознает, что «консультант» хорошо понимает его личностные особенности, жизненные обстоятельства и видит ситуацию шире, чем он. «Консультант» как бы «зрит в корень» разрушительных событий жизни «клиента», ему обеспечена точность попадания в систему ценностей, взглядов человека, в контекст его жизни.

«Она понимает мою природу и мою душевную структуру, какие-то мои картинки мира».

*Установка на поддержку «клиента».* Как бы ни протекала беседа, гладко или напряженно, имела ли место конфронтация или нет, для

«клиента» важно, что «консультант» позитивно относился к нему и, в конечном счете, в процессе этого взаимодействия поднимал его самооценку, поддерживал его и подкреплял уверенность в том, что все будет хорошо.

«Она меня считает умным человеком, адекватным и часто использует восхваляющие эпитеты. Я не очень с ней в этом согласна и сейчас даже не решаюсь их повторять, но сам факт того, что человек к тебе так относится — это приятно, это поддерживает, легче воспринимать даже критику. Легче принять, по крайней мере, не за даром, не просто так мне сейчас по башке дадут, а что-то вот еще от этого позитивное, опыт какой-то хороший получаешь».

*Происходят серьезные сдвиги в психологическом состоянии «клиента».* Если Диалог состоялся, то это ощущается по окончании беседы. У человека возникает ощущение, что не зря поговорили, что это был сильный, мощный разговор. Характерные метафоры, которые используют респонденты для описания своего состояния в результате беседы: «увидеть выход», «появилось ощущение света», «меня вывели из темноты», «нащупал почву под ногами», «я просто порхала после разговора».

«Я чувствовала, что постепенно, то, что меня терзает, беспокоит и мучает, оно растворяется и расплавляется в этом разговоре».

Итогами такой «психотерапии обыденной жизни» становятся изменения в разных ментальных сферах.

Изменения могут происходить в *эмоциональном* состоянии «клиента». Негативные эмоции стихают (характерные слова, описывающие состояние «клиента» в процессе Диалога: *облегчение, успокоение, освобождение*), а то и вовсе уступают место положительным (*ощущение тепла, любви, радости, открытости миру*). Он ощущает прилив душевных сил, появляется желание меняться, жить. Если же собеседник пребывал в благостном расположении духа, был легкомыслен в отношении того, о чем говорил, появляется большая серьезность, задумчивость, некоторая озабоченность проблемой и желание ее решить.

«В ходе разговора у меня возникло ощущение “мы еще поборемся!”, и когда закончился разговор, у меня было даже приподнятое настроение, потому что появилась задача, требующая моего решения».

«Общий настрой изменился, появилось ощущение, что что-то новое приходит, какое-то ощущение света. Как дурачок ты начинаешь улыбаться и радоваться жизни. Из депрессивного состояния, когда ничего не слышишь, ты один, и все чуждо, ты ощущаешь, что любишь этот мир».

Серьезные изменения происходят и в *когнитивной* сфере «клиента»: появляется новое и более широкое понимание проблемной ситуации, ее участников, сама проблема перестает восприниматься как исключительная и непреодолимая. Становится понятно, что делать дальше, после того, как разговор закончится. Человек начинает в большей степени чувствовать себя хозяином своей жизни, а не жертвой обстоятельств.

«Вы меня можете поддержать и утешить, но вряд ли вы мне чем-то сможете помочь», — я с такими мыслями вступала в разговор. С этой точки зрения дельта между началом и концом разговора огромная. Действительно, в начале и конце разговора я была двумя разными Я. В конце я «нащупала почву под ногами», перестала ощущать себя больше жертвой злой воли другого человека и поняла, как именно мне действовать дальше, какие шаги предпринимать, а какие не стоит».

В *действенно-волевой* сфере можно отметить повышение жизненной активности, включение в различные виды деятельности, усиление волевой составляющей: у человека появляется готовность решать проблему, брать на себя ответственность, принимать жизненные реалии и активно действовать в сложившихся обстоятельствах.

«Я стал возвращаться к жизни, пошел на учебу, начал готовиться к отпуску и в итоге уехал на целый месяц, хотя до этого и думать не мог про отдых».

«После этого разговора я активно занялась собой, как в бытовом плане — поехала по магазинам, купила что-то, так и в эмоциональном — я стала читать разную литературу, больше анализировать свое поведение».

«Клиент» ясно ощущает для себя разницу между «до» такой беседы и «после» нее. Впоследствии такой разговор оценивается как большая удача, везение, «подарок судьбы», а по отношению к собеседнику возникает благодарность.

**Типологические варианты Диалога.** *Диалог с преобладающей активностью «клиента».* В ряде ситуаций, для того, чтобы состоялся Диалог, человеку достаточно увидеть в собеседнике искреннего, заинтересованного и сопереживающего слушателя. Эмпатия, внимание, забота, присутствие — все, что требуется «клиенту». «Консультант» в такой ситуации минимально проявляет свою вербальную активность, активность исходит от «клиента». Для «клиента» это общение — возможность открыться, выговориться, поделиться наболевшим. Оно дает ему ощущение плеча, возможность почувствовать, что рядом есть небезразличный и теплый человек, живая душа, жизнь. Однако такая модель взаимодействия приводит к Диалогу во вполне определенных ситуациях.

1) «Клиент» переживает шок, потрясение, потерю.

«Это был сильнейший стресс в моей жизни. Человек, которого я любил и любил, просто — раз, совершенно неожиданно ушел... Шоковая ситуация. Меня просто убили. Я приехал домой и понял, что не контролирую свое состояние. В этой тишине мне стало страшно, я снял трубку и позвонил своей бывшей жене. Слава Богу, она была на проводе. Я долго не мог сформулировать ничего, но сказал, что такая ситуация и сейчас меня понесет, и, если можешь, слушай. И она мне только ответила: “Сколько можешь, столько говори”. Молча, ни эмоций, никаких вопросов. И пять часов я говорил. Мне нужен был какой-то человеческий фон, связь какая-то с миром. А дальше, конечно, было бессвязное что-то, ситуацию рассказывал, наверное, как и что случилось. Она, наверное, удачные вопросы наводящие задавала, может быть, мы какой-то анализ ситуации проводили, конечно, не о незабудках говорили. Но главным был сам факт того, что рядом с тобой есть человек с большой буквы».

2) «Клиент» замкнут, одинок, длительное время переживает все в себе и остро нуждается в том, чтобы выговориться.

«Мне было 16 лет. Мне в течение года нравился один мальчик, который учился со мной в школе. Самое тяжелое было то, что я не видела никакой вероятности взаимности, я была не уверена в себе. Во время каникул у нас был поход в лес. Я была сама не своя, все это видели, смеялись надо мной, но я им ничего не говорила, все было во мне. Я не могла людям вообще рассказывать о том, что со мной происходит. Этот разговор был в конце похода. У меня уже столько эмоций накопилось, что я уходила далеко от места нашей стоянки, гуляла вокруг озера, думала. У меня мозг был буквально “воспален”. Наконец я решила все-таки одной подружке все рассказать. Я была как рана, которая открылась человеку. Мне настолько было важно, чтобы рядом был человек, который выслушает. Она была как живое ухо, как повязка, которая на рану наложена. Мне так было приятно, мне так хотелось ей все рассказать. Она меня слушала, я никогда не видела, чтобы человек так слушал меня. И она говорила, ее слова настолько точно попадали в суть. Сначала от этого разговора мне просто стало очень легко, так как я проговорила то, что я думала, и для меня многое стало яснее. Это был опыт высказывания с моей стороны, я научилась людям говорить после этого».

Разговор становится для человека Диалогом главным образом за счет того, что то болезненное, что было в нем одном, его внутренняя боль прорывается наружу и делится надвое. Здесь обретается чуткий и внимательный собеседник, который позволяет Диалогу состояться.

Вербальная активность «консультанта» тут минимальна и особое значение имеет умение слушать, чутко откликаться на потребности собеседника и не испортить все своим неосторожным словом. В подобных

случаях «консультант», если и пытается анализировать ситуацию, делать какие-то выводы — это имеет вторичный, факультативный характер.

Согласно М.М. Бахтину, подлинное понимание проявляется в противослове. Само по себе понимание<sup>3</sup> — чисто эмпатическое без противослова — ничего другого как «удвоения» реальности не производит. И постольку оно действует, поскольку человек, может быть, предощущает это противослово просто лишь в своих догадках, предчувствиях правильных слов, которыми «консультант» может сопроводить свое погружение в его опыт.

Надо сказать, что при наличии сильного внутреннего посыла у «клиента» — «сверхготовности» — не очень существенными оказываются сами по себе возможности комментирования и прямого смыслового включения собеседника. Вспомним рассказ А.П. Чехова «Тоска». Извозчик, похоронивший сына, пытается завести разговор с седоками, рассказать о своем горе, но никто его не слышит, все в своих делах. И в конце концов, ночью он распрягает своего коня и рассказывает все ему. Таким «значимым другим» оказывается конь.

*Диалог с преобладающей активностью «консультанта».* В большинстве проанализированных нами интервью общение становится Диалогом тогда, когда «консультант» занимает активную позицию: вникает в проблему, тщательно анализирует ее, формирует свое мнение и, опираясь на искреннее желание помочь «клиенту», доносит его до последнего.

«Консультант» озвучивает новый взгляд на проблему «клиента», его слова зачастую удивляют, шокируют последнего. Они воспринимаются как сильные, значимые, провоцируют инсайт.

Словесная активность «консультанта» здесь крайне высока. Он делится своим мнением, задает вопросы, поддерживает, подбадривает, шутит, иронизирует, предлагает варианты решений, дает советы и даже критикует.

---

<sup>3</sup> «Обычно эту извне идущую активность мою по отношению к внутреннему миру другого называют сочувственным пониманием. Следует подчеркнуть абсолютно избыточный, избыточный, продуктивный и обогащающий характер сочувственного понимания. Дело вовсе не в точном пассивном отображении, удвоении переживания другого человека во мне (да такое удвоение и невозможно), но в переводе переживания в совершенно иной ценностный план, в новую категорию оценки и оформления. Сопереживаемое страдание другого есть совершенно новое бытийное образование, только мною, с моего единственного места внутренне вне другого осуществляемое. Сочувственное понимание не отображение, а принципиально новая оценка, Сочувственное понимание воссоздает всего внутреннего человека в эстетически милующих категориях для нового бытия в новом плане мира», — пишет М.М. Бахтин [1, с. 90]. И далее он добавляет: «Всякое реальное целостное понимание активно ответно и является не чем иным, как начальной подготовительной стадией ответа» [1, с. 246].

Приведем в пример несколько историй в порядке увеличения смысловой, по-авторски «завершающей» [1] активности со стороны «консультанта».

«Когда жена сказала, что все, разбегаемся, я это воспринял как трагедию. Молодые годы, первый брак, я был сильно подавлен. Если кто знаком с такой ситуацией: мир меркнет, притупляются связи с внешним миром, непривычно одному... Человек, с которым я встретился, был в звании подполковника. Я хотел обратиться к нему с просьбой взять меня в армию (было желание что-то резко поменять в жизни, а там я мог, как мне казалось, реализовать себя, будучи подальше от женщин). Он человек очень интеллигентный, с ним приятно общаться и по нему видно, что с ним можно разговаривать (не по уставу). У меня было к нему инстинктивное доверие, что это, по крайней мере, достаточно глубокий человек, который сможет оценить мою ситуацию и грамотно сказать, не отфутболить и не формально подойти ко мне. И вот разговор состоялся. И я считаю, он состоял из двух гениальных моментов. Когда я ему сказал, в чем проблема, он выслушал и говорит: “Слушай, а ты знаешь...”, и он мне рассказал свою жизнь. Человек просто взял и поделился. Он рассказал, что тоже разводился, и в военном ведомстве это во многом определяло его будущее. Он посмотрел на меня и так, улыбнувшись, говорит: “Ты посмотри на мои седины, и то, что я подполковник. Вопрос “полковника” и карьеры зависел от того, сохранию ли я статус брака. Для меня это большое значение имело, тоже стоял по-своему тяжелый вопрос, который мне приходилось решать”. Он просто со мной поделился своей историей, как мужчина с женщиной. Он создал такое впечатление, что не я один. Вот коллега сидит. Я молодой, юнец, у меня это в первый раз, а он — серьезно седеющий человек, в погонах, в фуражке, офицер, строгий, знающий, боевой, авторитетный. И он мне рассказывает такую же ситуацию, вот как будто бы мы с тобой два товарища, только я когда-то, а ты сейчас. Уже легче, нас двое. Он рассказал, как он преодолевал, как это влияло на его дальнейшую жизнь. Он мне был приятен, интересен, очень человечно ко мне подошел, мне очень повезло в той ситуации. Бывает, подойдет человек, который ничего не посоветует, наивный какой-то. Он по-человечески очень мягко подошел ко мне.

А второе, он, когда все это рассказал, он говорит: “Ну ладно, переходим к нашим баранам. Ты там что, хотел, чтобы я тебе помог в армию? Старичок, ситуация, к сожалению, такая, что до двадцати лет, я могу тебя к себе взять, а с твоими тридцатью могу только соседям сдать”. К соседям мне не хотелось, и на этом вопрос с уходом в армию был закрыт. Для меня важно было, что он никак не обсуждал, надо мне идти в армию или нет, не было лишних отеческих слов. Еще одно краеугольное, что было в этом разговоре, он мне сказал: “Возьми себя в руки, займись основным, остальное все уляжется, пройдет время”. Это был тот счастливый случай, когда неглупый, непростой человек, да еще в нужном русле, видимо, удачно со мной поговорил. И результат есть. Я ощутил, что что-то новое прихо-

дит. Я ухватил главное. Было ощущение озарения, как вышел с концерта — Баха послушал, сразу же, либо к вечеру вдруг возникает какое-то ощущение света! И после разговора у меня возникло ощущение, что все, что связано с общением, с отношениями людскими вторично по отношению к миру как таковому».

Самораскрытие «консультанта», история его жизни содержит в себе ответы на внутренние вопросы «клиента». Опыт «консультанта», его путь преодоления трудностей дает «клиенту» силы жить дальше, понимание, что с этим можно справиться, и что он не одинок в своей проблеме.

«Я рассталась с любимым человеком, и шансов на восстановление отношений не было. Я была крайне подавлена, не могла ни думать ни о чем другом, ни говорить, мне ничего не хотелось. Я была унижена, чувствовала себя непривлекательной, брошенной и, кроме того, ощущала чудовищную несправедливость произошедшего, ведь я всегда делала максимум для этих отношений, но он не оценил. Моя подруга сопереживала мне, и я знала, что она переживает за меня, за мою судьбу, очень тепло ко мне относится. Но в данной ситуации она видела все иначе, чем я. Она говорила мне, что пора перестать мыслить себя как жертву этих отношений, что это я строила их, и меня все устраивало до последнего момента, хотя многое должно было бы не устраивать. Она говорила о моей красоте, молодости и уме. О том, что именно я должна активно строить свою жизнь, выбирать себе партнера и не допускать неуважительного отношения к себе. Она анализировала вместе со мной историю этих отношений и делилась своим взглядом: по ее мнению, я не живу своей жизнью, целиком и полностью посвящая себя партнеру, его жизни и интересам, формируя тем самым отношение к себе как человеку не слишком ценному».

«Консультант» активно включается в ситуацию, погружается в нее и затем делится своим мнением, защищает его, аргументирует и, по сути, предлагает совершенно иное видение: это расставание — благо и шанс измениться, построить новые отношения и избежать старых ошибок. «Консультант» не анализирует чувства «клиента», не стремится дать «выговориться», он противопоставляет свое мнение пассивно-страдательной позиции «клиента».

Когда «клиент» испытывает жалость к себе, *отчаяние*, переживает из-за отвержения кем-либо, мы видим, что путь к Диалогу зачастую лежит через возвращение человека к заботе о себе и своей жизни, через демонстрацию неэффективности выбранного способа переживания, через поиск новых смыслов.

Если бы «консультант» посчитал, что в данной ситуации достаточно сопереживания и психологических «поглаживаний» в сторону «клиента», тот мог бы и дальше пребывать в непродуктивном, эстетизирующем свое несчастье состоянии. Именно некий «пинок» со стороны «консультанта» позволил «клиенту» воспрянуть духом.

В ситуации, когда «клиент» переживает *конфликт со значимым человеком*, когда он эмоционально напряжен, негодует, злится, испытывает чувство вины, не понимает того, с кем вышел конфликт, сомневается, правильно ли повел себя, не знает, как вести себя дальше с этим человеком, «консультант» выступает в роли того, кто анализирует вместе с ним конфликтную ситуацию.

«Я была беременная. Новогодние праздники приходились на восьмой месяц беременности. Мои родители собирались на праздники поехать покататься на горных лыжах. Все бы ничего, только у нас собака и кошка (у родителей). И они подумали, что дочка подставит плечо и возьмет на себя заботу о животных. Наверное, надо было сразу сказать, что нет, но мне не хотелось обижать их. Я думала, что, может, понимает человек, что я не в том состоянии, чтобы зимой гулять с собакой. Я не могла обязать мужа, потому что это животные моих родителей и мои в большей степени. Мама была страшно обижена, что я их не поддерживаю, что у нее может последний шанс поехать куда-то. А я была сбита с толку. Я злилась и на мужа, что он не хочет помочь моим родителям, и на маму за то, что она не понимает ситуации, и на себя, что я самоотверженно не бросаю все. И в этих смешанных чувствах я позвонила своей родственнице. Позвонила человеку, который в этой ситуации мог меня скоординировать. Я просто все никак понять не могла, может, это я из мухи слона делаю, может, это вообще не проблема — взять собаку? Может я как-то накручивала себя слишком в этой ситуации. И когда я только завела разговор, что мне хотят впихнуть собаку, она, надо сказать, вообще пришла в шок и сказала: “Да ты что, с ума сошла, какая собака?! Они вообще думают?!”. Она сказала, что даже думать не надо на эту тему, что ни о каком чувстве вины не может быть и речи. Она сказала, что у родителей несколько замыленный взгляд, и они плохо представляют себе, кого и о чем просят. “Почему их недельный отпуск должен превращаться в проблемы, когда тебе вообще сейчас нужно думать о высоком!”, — сказала она. Ты все делаешь правильно!».

«Консультант» предлагает свой ответ на вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?», дает свою оценку поступкам другого, помогает «клиенту» разобраться в ситуации и нащупать истину. Облегчение наступает во многом благодаря тому, что «консультант» своим анализом ситуации помогает «клиенту» снять претензии с другого или с себя.

Отношение к «клиенту» таково, что позволяет поддерживать, искренне восхищаться чем-то в нем и при этом реально отзываться на его проблему, критиковать за то, что представляется неправильным или, наоборот, поддерживать.

«Мне однажды очень помог мой коллега. Руководитель компании, в которой мы оба работали, — человек непростой, уж очень ругаться любил, особенно на своих заместителей. Он регулярно устраивал нам всякие “головомойки”, после

которых работать было просто невыносимо. Он человек интересный, идейный, много, что привнесший в свое время в жизнь компании, по сути, изменив ее формат с советского на европейский. От него всегда было ощущение, что, может быть, он больше понимает, чем мы. И вот после очередной такой “выволочки” я разговаривал как-то со своим коллегой, который работал в другом управлении и был человеком, не включенным во всю эту “бредятину”. Я на тот момент был сильно подавлен, крайне недоволен собой и не знал, как дальше действовать: уходить, оставаться, не понимал, кто прав. А коллега мой поделился со мной своим мнением насчет нашего руководителя: “Скотина, — говорит, — по моему, редкостная, просто скотина и все!”. Я, честно говоря, был шокирован, но потом испытал колоссальное облегчение, вдруг для меня все на свои места встало. Перестали докучать мысли, а не сверхчеловек ли он или какой-то там гуру, которого мы еще не понимаем. Я понял, что мне, наверное, надо будет от него уходить, и когда я это понял, все встало на место».

В результате беседы, в которой коллега поделился своим мнением об этом руководителе, озвучил свой «взгляд со стороны», актуальность травмы и претензии к себе явно смягчились. Специально отметим, что здесь не идет речь о том, что «консультант» непременно должен поддерживать «клиента», главное, что он помогает разрешить конфликт в душе «клиента».

Так же как художник-портретист или литератор своими средствами производит то или иное *завершение* (термин М.М. Бахтина) образа [1; 2], и в результате получается, например «Мика Морозов» В.А. Серова, «Незнакомка» И.Н. Крамского, «Макар Девушкин», «Иван Карамазов» Ф.М. Достоевского, «Обломов» И.А. Гончарова, так и терапевт («консультант») «завершает» проблематичный, внутренне расколотый, распахнутый навстречу грядущим тревожащим перспективам образ. Он способен увидеть этот образ как целое и завершить в своем восприятии и своем реагировании на него: в виде описания, психологического портрета, в той или иной реакции (иронии, сочувствия, поддержки, пафоса). «Консультант» реагирует, и в его реакциях, в его ответах человек видит для себя нечто определенное, то, на что, условно говоря, можно «поставить ногу», что порождает собственные импульсы и активизирует внутреннюю динамику. Когда же всего этого недостает, когда встречная активность «клиента» на минимуме, тогда «консультант» вынужден действовать, не дожидаясь его «просыпания», прорываясь к «клиенту», «пробуждая его от сна».

Приведем в качестве примера интервью, где Диалог произошел именно благодаря такому прорыву к собеседнику со стороны «консультанта».

«Когда мне было 14 лет, у меня были серьезные проблемы со здоровьем и мама с бабушкой проявляли особую заботу о моем лечении, порой за гранью здравого

смысла. Как-то муж моей тетушки случайно оказался свидетелем некоторых моих тревог о здоровье в ответ на заботливые наставления мамы. Он отозвал меня пройтись погулять, предложил сигаретку закурить, — а в числе моих диагнозов была и хроническая пневмония, — и кто-то из профессоров сказал, что мне надо удалять часть легкого. А он мне, значит, сигарету протягивает... Я говорю: “Да нет, что вы, что вы..?”. Он: “Ну, смотри!”. А дальше он сказал, что “если мать твоя дурью мается, то тебе-то что, тебе жить надо, уже пора, курить, вино пить, за девками бегать! Ты взрослый уже, усы растут”. Для меня это был шок вообще, потому что, с одной стороны, было абсолютное доверие к нему, — в общем, друг семьи, замечательный человек и вдруг мне такие совершенно несуразные вещи предлагает. Ну как же так?! Настолько это противоречило всей линии родителей (мамы больше). Было ощущение какого-то несовпадения жуткого с тем, что я полагал правильным. И так он и остался шок. У меня фактически в то время лечение было главным занятием в жизни. Я считал, что я больной, меня все жалели вообще-то сильно, я был под влиянием всего этого годового страха моей семьи по поводу моего здоровья. А тут — как линию трамвая взяли и перевели. От всего этого “маменькиного сыночества” в более такую брутальную стилистику».

«Консультант» увидел в происходящем в жизни «клиента» опасность серьезного искажения и твердо указал на это. Он легализовал все то, что находилось под запретом для «клиента».

Основной посыл «консультанта» зачастую выражается в том, что «клиент» должен кардинально иначе взглянуть на ситуацию. И чем менее выражена мотивация у «клиента», тем более конфронтационным может быть поведение «консультанта». Вспомним знаменитого психотерапевта Иоганна Шульца и его экзотический «метод взятия за шиворот и выставления вон».

«Я пребывала на тот момент в подавленном состоянии. У меня были проблемы со свекрами. Суть проблемы в совершенно разных взглядах на воспитание, жизненные позиции, ценности, воспитание ребенка. Инициатором разговора стала моя близкая подруга. Разговор был долгим и первые двадцать минут казался мне неприятным, казалось, что еще пять минут, и я больше вообще ничего никому рассказывать не буду. Но ее инициатива вывести меня чуть дальше этого состояния и перешагнуть его была сильнее. Я говорила о том, как раздражает меня характер свекрови, ее вечные страхи и негативные ожидания, манера общения с ребенком. Подруга не соглашалась с моим взглядом, объясняла, что действия свекрови, быть может, даже более верные в воспитании ребенка, чем то, что я делаю. Я считала, что общаюсь с ней уважительно, она говорила, что я придираюсь к ней, хочу диктовать свои условия старшему человеку и это уже неуважение и недоверие. И много было таких моментов в беседе. Она показала мне, что злость по отношению к свекрови разрушает и мою жизнь. Мне казалось, что я идеальна, свекровь — монстр, но со стороны все выглядело иначе.

После нашего разговора я что-то пересмотрела, допустила до себя мысль о том, что я не идеальна. В итоге я выбросила злобу от себя, негатив, которым отвечала на негатив, и как будто балласт сбросила. Из подавленного состояния мое состояние стало более легким и уже не хотелось ныть. Мы все не идеальны, иногда нам нужен близкий человек рядом, чтобы дать «пинка» и напомнить о том, что мы ошибаемся в каких-то вещах, которые нас самих же съедают! Мне помог легкий дружеский наезд».

В последних примерах «консультант» осуществляет своего рода сверхзавершение — некое протезирование недостающей активности «клиента». Это именно сверхзавершение, потому что надстраивается над нулевой, никак не пробившейся к жизни диалогической активностью «клиента». И, тем не менее, воспринимая эту — пусть и самую минимальную активность — «консультант», по сути дела, прорывается к этому человеку, инициативно обозначая свое видение, вынося суждение о нем, даже без соответствующего «запроса».

Здесь трудно не задаться простым вопросом: насколько профессиональная психотерапия неотделима от уже сложившихся речевых канонов, порой воспринимаемых чуть ли не как суть квалифицированной психологической помощи. По нашему мнению, дело не в том, используется или нет внушение, даются или нет советы, отвечает психолог на запрос или воздерживается от этого, суть в одном: складывается у консультанта с клиентом Диалог или имеет место своего рода «бесконтактное каратэ», когда специалист демонстрирует свое владение условными речевыми жанрами, установленными той или иной близкой ему психотерапевтической «конфессией», полагаясь на то, что «метод сам вытянет» [4].

Проведенное в свое время одним из авторов этой статьи на кафедре индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии МГППУ дипломное исследование на тему «Отношение к психологической помощи у специалистов помогающих профессий (врачей и учителей)»<sup>4</sup> показало, что существует серьезный разрыв между ожиданиями клиентов от психотерапии и ожиданиями самих терапевтов.

---

<sup>4</sup> Дипломное исследование было выполнено в 2008 г. Т.А. Топольской под руководством кандидата психологических наук, доцента В.В. Колпачникова. Респондентам предлагалось ответить на вопросы анкеты и по результатам анкетирования поучаствовать в интервью. Вопросы анкеты были составлены таким образом, чтобы выявить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты отношения к психологической помощи. Последующее интервью позволяло прояснить, раскрыть полученные ответы. В исследовании приняли участие 30 человек.

Респонденты (реальные и потенциальные клиенты) воспринимают психолога как того, кто держит ответ, кто дает объяснение тому, что происходит в жизни, и подсказывает пути решения, дает советы и рекомендации.

«Я сама этот выход не видела, а человек мне подсказал, что нужно вот так и вот так»; «Психолог подсказал, дал бы то направление, в котором нужно двигаться. Не просто слова утешения или что-то такое, а вот реально, конкретно в данной ситуации как поступить, как лучше, почему это лучше»; «Мне хотя бы мою проблему разложили по полочкам и нашли хотя бы какой-то путь выхода из нее. Когда у тебя проблема, ты эмоционально настроен, как будто в замкнутом круге, ты в своей вот этой боли, а, может, ты просто не понимаешь, что тебе можно сделать вот этот шаг».

В свою очередь, психологи, напротив, считают необходимым воздерживаться от высказывания собственного мнения, избегают конкретных ответов и рекомендаций, считают это чуть ли не профессиональным невежеством. Они уповают на внутренние процессы и ресурсы самого клиента. Клиентам важно, чтобы кто-то компетентный посмотрел на их ситуацию со стороны, высказал свое мнение, поддержал, подсказал, тогда как специалистам важно, чтобы клиент был независимым и самостоятельно давал оценку происходящим в его жизни событиям.

«Клиент сам знает решение своей проблемы, даже, если считает, что не знает»; «Для меня важно, чтобы клиент становился субъектом своей жизнедеятельности, сам отвечал за свою жизнь и судьбу, находил ответы на свои вопросы»; «Чаше всего желание клиента получить от меня совет нуждается в интерпретации, в обсуждении того, почему он хочет услышать этот совет»; «Для меня важно, чтобы клиент сформулировал запрос, чтобы говорил со мной не про жену/брата/тешу/сына, а про себя и свои чувства».

## **Выводы**

Итак мы видим, что Диалог — это искреннее и свободное общение — живое, разнообразное, не «задавленное» надуманными ограничениями, условностями и запретами. «Консультант» не боится рассказать про себя, высказать критику в адрес «клиента», перебить, дать совет, пошутить, сделать комплимент, поделиться своим мнением, поспорить, он не стремится быть безоценочным и нейтральным, напротив, он — включенный, активный, заинтересованный, он делает все то, что во многих терапевтических подходах, мягко говоря, «не благословляется» и может рассматриваться как проявление непрофессионализма.

В профессиональной психологической практике существует немало предписаний, выводящих психологическое содержание общения консультанта и клиента за пределы реального — жизненно-практического и бытового — контекста. В этом видится чуть ли не важнейший признак профессионализма и необходимое «свидетельство» адекватной профессиональной работы.

В то же время невнимание к «психотерапии обыденной жизни», механическое, некритичное заимствование моделей психотерапии, сформированных в условиях иной культуры, иного менталитета, и игнорирование философии Диалога как мировоззренческой, антропологической основы во многом обусловили то, что психотерапия в нашей стране представляет собой до сих пор (примерно после сорока лет «беспошлинного» развития) явление отчасти маргинальное, которому не достаёт естественной, первичной, «пуповинной» связи с реальностью — с жизнью тех конкретных людей, которых она призвана обслуживать.

Поэтому сближение психотерапии с вариантами обыденного общения как со своими «первоформами» видится возможным и значимым. Существует изоморфизм явлений, имеющих место в психотерапии и обыденном общении. В основе помогающего общения лежит встреча сознаний, открытое смысловое взаимодействие двух людей — Диалог. В свою очередь, в ситуации «штатной» психотерапии мы имеем удостоверяющую бытийственную *внеаходимость* консультанта, который жизненно, практически, эмоционально с клиентом не связан. Личность как целостность, взятая в контексте всех обстоятельств ее жизни, в том числе и обстоятельств, принципиально не вмещаемых в ее внутренний мир, внеположенных ему (подобно тому, как недоступны, внеположны взгляду человека выражение его лица, скрытые от взора части собственного тела или, скажем, фон, на котором он находится), личность как внешне наблюдаемое бытие и одновременно личность как другое «я», как, в терминологии Бахтина, «я-для-себя» бытие, может быть увидена и услышана только при наличии устойчивой и уверенной позиции психотерапевта вне нее. Эту позицию М.М. Бахтин называет эстетической *внеаходимостью* [1]. *Внеаходимость* позволяет выстраивать отношения более рационально, даёт возможность психологу добиваться более целостного, глубокого, но, главное, устойчивого взгляда на ситуацию, взгляда, в хорошем смысле, со стороны. И потенциал этой *внеаходимости* значительно выше той, которой располагают люди, в той или иной степени аффилированные с жизнью собеседника. В силу этого в условиях обыденного общения могут иметь место более бытовые, стихийные, житейски-мотивированные речевые жанры, но природа терапевтической помощи, природа Диалога от этого не меняется.

«Перед профессиональным сообществом, — пишет А.И. Сосланд, — стоит задача создать зеркало, в которое мы могли бы посмотреть на себя со стороны» [6, с. 163]. Может быть, рассмотренные явления «психотерапии обыденной жизни» способны выступить в качестве такого зеркала, к которому полезно обратиться профессиональному консультированию и психотерапии и — быть может — ощутить себя более свободно по отношению к разнообразным условностям, требованиям, ограничениям и предрассудкам.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бахтин М.М.* Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 423 с.
2. *Бахтин М.М.* Проблемы поэтики Достоевского. М.: Советская Россия, 1979. 320 с.
3. *Копьев А.Ф.* О духовно-аксиологических предпосылках монологизма // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. Вып. 2: Психотерапия. Сознание. Культура / Под общ. ред. Ф.Е. Василюка. М.: МГППУ, ПИ РАО, 2009. С. 144—156.
4. *Копьев А.Ф.* О прототипах психотерапевтического опыта // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. Вып. 1: Гуманитарные исследования в психологии и психотерапии / Под общ. ред. Ф.Е. Василюка. М.: МГППУ, ПИ РАО, 2005. С. 146—158.
5. *Мэй Р.* Терапия сегодня // Эволюция психотерапии: в 4 т. Т. 3. «Let it be...»: Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / Под ред. Дж.К. Зейга. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. С. 72—84.
6. *Сосланд А.И.* Психология восприятия психологии (ироническое эссе) // Консультативная психология и психотерапия. 2007. № 4. С. 140—163.
7. *Топольская Т.А.* О понятии «диалог» в психологических исследованиях общения и консультативной практике // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 4. С. 69—90.
8. *Фанталова Е.Б.* Русский катарсис: культурно-исторический феномен в аспекте психологической помощи // Психотерапия. 2011. № 5 (101). С. 39—51.
9. *Шермазян Л.Г.* Мотивация помогающего поведения в контексте житейской и профессиональной помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 5. С. 257—289. doi:10.17759/cpp.2015230512
10. *Шерягина Е.В.* Житейская и профессиональная психологическая помощь: понятийное поле и проблематика // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 8—23. doi:10.17759/cpp.2016240102
11. *Юнг К.Г.* Работы по психиатрии. Психогенез умственных расстройств: пер. с нем. и англ. СПб.: Академический проект, 2000. 304 с.
12. *Strupp H.H.* On the basic ingredients of psychotherapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1973. Vol. 41 (1). P. 1—8. doi:10.1037/h0035619

## PSYCHOTHERAPY OF EVERYDAY LIFE (PHENOMENOLOGICAL STUDY OF DIALOGUE)

A.F. KOPYEV\*,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,  
afk-kons@yandex.ru

T.A. TOPOLSKAYA\*\*,

Consulting company “MM-Class”, Moscow,  
Russia, topolskaya@mmclass.ru

This article is devoted to the phenomenon of dialogue in everyday psychotherapy. The results of phenomenological research are illustrated by fragments of the interviews. Dialogue (as the occurrence of life, a genesis event according to M.M. Bakhtin) is characterized by the following features: personal nature of communication that is not role-based; naturalness of speech; expressed purpose of supporting the “client”; the counselor’s authority in the eyes of the “client”; the novelty of the content; substantial changes in the state of the client. We distinguish between two basic types of dialogues: a dialogue with a predominant activity of a “client” and a dialogue with a predominant activity of a “counselor”. We note that within the framework of the dialogical approach it is possible to speak about a particular isomorphism of the phenomena of professional and everyday psychotherapy; we analyze the possibilities of considering the dialogue as a kind of a “connective tissue” of professional and everyday psychotherapy.

**Keywords:** psychotherapy, dialogue, everyday psychotherapy, counselor, client, hearing, understanding, “counter-word”.

### REFERENCES

1. Bakhtin M.M. Estetika slovesnogo tvorchestva [Aesthetics of verbal creativity]. Moscow: Iskusstvo, 1979. 423 p.
2. Bakhtin M.M. Problemy poetiki Dostoevskogo [Problems of Dostoyevsky’s Poetics]. Moscow: Sovetskaya Rossiya, 1979. 320 p.

### For citation:

Kopyev A.F., Topolskaya T.A. Psychotherapy Of Everyday Life (Phenomenological Study Of Dialogue). *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2017. Vol. 25, no. 4, pp. 94—114. doi: 10.17759/cpp.2017250407. (In Russ., abstr. in Engl.)

\* *Kopyev Andrey Feliksovich*, Ph.D. (Psychology), Professor of Individual and Group Psychotherapy Chair, Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: afk-kons@yandex.ru

\*\* *Topolskaya Tatyana Alekseevna*, Psychologist in the consulting company “MM-Class”, Moscow, Russia, e-mail: topolskaya@mmclass.ru

3. Коп'ев А.Ф. О духовно-аксиологических предпосылках монотизма [On the spiritual and axiological prerequisites of monologism]. In Vasilyuk F.E. (ed.) *Trudy po psikhologicheskomu konsul'tirovaniyu i psikhoterapii. Vyp. 2: Psikhoterapiya. Soznanie. Kul'tura* [Works on Counseling Psychology and Psychotherapy. Issue 2: Psychotherapy. Consciousness. Culture]. Moscow: MGPPU, PI RAO, 2009, pp. 144—156.
4. Коп'ев А.Ф. О прототипах психотерапевтического опыта [On prototypes of psychotherapeutic experience]. In Vasilyuk F.E. (ed.) *Trudy po psikhologicheskomu konsul'tirovaniyu i psikhoterapii. Vyp. 1: Gumanitarnye issledovaniya v psikhologii i psikhoterapii* [Works on Counseling Psychology and Psychotherapy. Iss. 1: Humanitarian research in psychology and psychotherapy]. Moscow: MGPPU, PI RAO, 2005, pp. 146—158.
5. May R. Терапия сегодня [Therapy today]. In Zeig J.K. (ed.) *Evolutsiya psikhoterapii. T. 3. «Let it be...»: Ekzistentsial'no-gumanisticheskaya psikhoterapiya* [Evolution of psychotherapy. Vol. 3. “Let it be...”: Existential-humanistic psychotherapy]. Moscow: Nezavisimaya firma “Klass”, 1998, pp. 72—84.
6. Sosland A.I. Психология восприятия психологии (ироническое эссе) [Psychology of perception of psychology (ironic essay)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2007, no. 4, pp. 140—163.
7. Topol'skaya T.A. О понятии “dialog” в психологических исследованиях общения и консультативной практике [The concept of “dialogue” in psychological research of communication and the consultative practice]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2011, no. 4, pp. 69—90. (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Fantalova E.B. Русский катарсис: kul'turno-istoricheskii fenomen v aspekte psikhologicheskii pomoshchi [Russian catharsis: cultural-historical phenomenon in aspect of the psychological help]. *Psikhoterapiya* [Psychotherapy], 2011, no. 5 (101), pp. 39—51.
9. Shermazanyan L.G. Motivatsiya pomogayushchego povedeniya v kontekste zhiteiskoi i professional'noi pomoshchi [The Helping Behavior Motivation In The Context Of Everyday And Professional Help]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015. Vol. 23, no. 5, pp. 257—289. doi:10.17759/cpp.2015230512 (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Sheryagina E.V. [Common and Professional Psychological Help: Conceptual Framework and Issues]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016. Vol. 24, no. 1, pp. 8—23. doi: 10.17759/cpp.20162401002 (In Russ., abstr. in Engl.).
11. Jung C.G. Raboty po psikhiiatrii. Psikhogenez umstvennykh rasstroistv: per. s nem. i angl [Works on psychiatry. Psychogenesis of mental disease]. Saint Petersburg: Akademicheskii Proekt, 2000. 304 p. (In Russ.).
12. Strupp H.H. On the basic ingredients of psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1973. Vol. 41 (1), pp. 1—8. doi:10.1037/h0035619